

ખાસ વાંચવા લાયક.

ઐતિહાસીક પુસ્તકો.

- ૧ વીર શીરોમણી વસ્તુપાળ ભાગ ૧ લો રૂા ૨-૦-૦
- ૨ " " ભાગ ૨ જો રૂા ૨-૮-૦
- ૩ આણહીલપુરનો આથમતો સૂર્ય-
કિંવા પાટણની ચડતી પડતી રૂા ૩-૦-૦
- ૪ સાગ્યવિધાયક સામાશાહ—યાને
મેવાડનો પુનરોદ્ધાર (ખીજી આવૃત્તિ) રૂા ૨-૦-૦
- ૫ ગુજરાતનું ગૌરવ—યાને વિભાગ
મંત્રીનો વિજય (ખીજી આવૃત્તિ) રૂા ૨-૦-૦
- ૬ ધર્મ જ્ઞાસુ અકબર—અને હીર
વિજયસૂરિ રૂા ૨-૮-૦
- ૭ પ્રતિભાસુ દરી—(વરાહ-મિહીર) રૂા ૧-૮-૦
- ૮ ગુજ્જેશ્વર કુમારપાળ—(છપાય છે)

લેાટ લેનારને સારો લાભ મળશે

લખો:—જૈન ઓફીસ,

ભાવનગર.

ઉપોદ્ધાત.

જ્યારે જગત્ દીધાયુ થવાના પ્રયોગો અજમાવી રહેલ છે, ત્યારે હિંદમા આયુષ્યની મર્યાદા જિન ઉગ્યે ઘટતી રહીને અત્યારે માત્ર ત્રેવીસ વર્ષની સરેરાશ આયુષ્ય હિંદી પ્રજા ભોગવી શકે છે. આ આકડા જોવા પછી સહજ પ્રશ્ન થાય છે કે—જે દેશમા હજારો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી શકનાર સમર્થ દૈવી પુરૂષો અને મહારથીઓ થઈ ગયા છે, જ્યાં મહાન્ શક્તિસ્વરૂપા માતાઓનાં ચારિત્ર્ય તેજ, હૃદયવાત્સલ્ય અને દ્વાનખાવનાના દદાતો સાબળતા શીર નીચા નથી જાય છે, જે બૂમિ ઉપર કુદગતની સપૂર્ણ મહેન વગસી રહી છે, તેમજ નિરોગી રૂવા, નિર્મળ પાણી અને પથ્થ આહારના વિપુલ સાધનો વહી રહ્યાં છે, તે બૂમિમાં વસતી પ્રજાનું આયુષ્ય બળ આટલી બધી ધ્યાનનઃ દદ સુધી થસાઈ ગયું હોય તે શું સંભવી શકે છે ?

આપણી આ શરમની વાત આપણે સ્વીકાર્યા વિના છુટકો થતો નથી. કેમકે મરણના આકડા તરફ નજર કરીએ છીએ, ત્યારે અત્યારે હિંદમા જન્મનાં બાગેશમાથી ત્રણ બાગેશમા બે બાગેશ તો જન્મીને વર્ષ દસાડામા જ મરણને શરણ થઈ જાય છે, અને સ્ત્રી વર્ગ તરફ નજર કરીએ છીએ ત્યારે હીંદીને ઉભી થતી સ્ત્રીઓના મુદગલ જીવન અને એકાદ :સુવાવડનો પ્રમગ

પમાર ડગ્તાં અકાળ મરણો એવાં યદ્યપ્ય છે કે જે માંસળાં ધાતકી હૃદયને
પશુ કપારી છુટ્યા વિના રહેતી નથી.

આવા અકાળ મરણથી બાવિધ્યની પ્રજા કેમ બચી શકે ' અને દાસતું
મુક્તાય જીવન સચેત કેવી રીતે ચલે શકે ' તે સમજવા માટે જીવવાની કળાના
શિક્ષણની ખાસ જરૂર છે તેમ જાણતાં તેને લગતુ માહિત્ય બાહેર પાડવાની
તીવ્ર ઈચ્છા થઈ, સુયોગે તેવા શિક્ષણના સાધનોનો સમલ દક્ષિણવિહારી
મુનિગજ શ્રી બાવવિજયજી પાસેથી રહેજે પ્રાપ્ત થયો અને તે ' મહીલા
મહોદય ' બા. ૧ થી તરીકે મારા તરફથી બહાર પાડવામા આવ્યો હતો,
કે જેનો ઉદ્દેશ મનુષ્ય જીવનને ગર્ભથી અંત મુખીમાં મસ્કારી અને સુરક્ષિત
બનાવી શકાય તેવા શિક્ષણપ્રચારનો હતો.

મને જાણવતા હર્ષ થાય છે કે ગુર્જર પ્રજા જીવન ભોગવવાના ભોમી
યાની ગહજ જોતી હોય તેમ ' મહીલા મહોદય ' નો પ્રથમ ભાગ બહાર
પડતાં જ જનસમાજે અમારા આ પ્રયત્નને ધ્યાન દોરે વધારી લેવાથી જોત-
જોતામાં તેની ત્રણ આવૃત્તિ ઉપડી જવા પામી છે. એટલું જ નહિ, પણ નામ-
દાર મુખર્ષ ઇલાકાના કેળવણી ખાતાના વડાએ આ અર્થને મુખર્ષ ઇલાકાના
પ્રાથમિક અને દ્વિતીય શાળા તેમજ વર્નાક્યુલર ટ્રેનીંગ કોલેજોની લાયબ્રેરીઓ
માટે મંજૂર કરીને એ અર્થની ઉપયોગીતાને ધ્યાન આપ્યું છે. આ ઉપરાંત
વડોદરા સ્ટેટ, જુનાગઢ સ્ટેટ, પોરબંદર સ્ટેટ, કચ્છ વગેરે ગુજરાતી ભાષાના
પ્રચારવાળાં નાનાં મોટાં દેશી રાજ્યોના કેળવણી ખાતાએ પણ પોતપોતાના સ્ટે-
ટની લાયબ્રેરીઓ માટે આ અર્થ મંજૂર કરી અમારા ઉત્સાહને પોષવા ઉપરાંત
બાવી પ્રજાના જીવન વિકાસ માટે લાગણી બતાવી આપી છે. એટલે આ બીજા
ભાગ માટે તૈયારીની જાવનાનો વશ તેમને જ આપતા, મર્વનો આભાર માન-
વાની આ તક હું જાણી કરી શકતો નથી.

પ્રજનનું જીવન ચક્રોળે ચડ્યું છે; અને ખાનપાન, આચારવિચાર, રહેણીકરણી તથા રીતરીવાજોમાં પેકેજા ઉન્માદ વાયુથી દેશનું જીવન ઘણું અશે શોષાઈ રહ્યું છે. તેમજ અધુરામાં પુરું તેના નિવારણ માટે આંગણે ઉગતી અમૃતવેલીયોના વનનાં વન છતાં પરદેશી દવાઓના આટલાઓ આજે અભરાધના આબૂપણ અને સારા ધરની શોભારૂપ બની બેઠાં છે. આ રીતે જ્યાં પરાશ્રિત જીવનમાં ભાન-ભુડી ગયા હોઈએ ત્યાં જીવન-મરણનો ગંભીર પ્રશ્ન ઉકેલવા આદરે પડે તે સ્વાભાવિક છે.

એક વખત એવા હોત કે આર્ય ધર્મમાં ૨૬ માતાઓ વૈદ્ય દત્તી, તેમના પાસે રહેતી પાંચ પત્નીય ચીદકીયોમા આબુ ઔપધાસ્ય સમાઈ જતું અને તે છતાં અત્યાદે જેમ અર્ધાથી તર્દી હોસ્પીટાલો શોધવામાં મેંકડો રૂપઆની ખુવારી કરવા છતાં પણ અકાળ મરણો વધતાં જ જાય છે, તેમ તે વખતે અકાળ મરણ તો શું પણ વ્યાધિઓના પથારા પણ નહોતા.

હુંકામાં કહીએ તો ભાવી પ્રજાના જીવનની ખીસવણી અને સરક્ષણનો આધાર સ્ત્રી જીવનની શ્રેષ્ઠતા ઉપર રહેલો છે. પરંતુ કમનસીબે ગુજરાતી સાહિત્યમાં સ્ત્રી ઉપયોગી તેવા વહેવાર વાચન સામગ્રીની ઘણી ઉણપ છે. અને તેમ છતાં કદાચ કોઈ આહો-પાતળો પ્રયત્ન થાય છે તો તેમાં મોટે ભાગે સ્ત્રી ઉપયોગી સાહિત્યના નામે પશ્ચિમના આચાર-વિચાર, નીતિ-રીતિ તથા ઔપધાસ્યનું અનુકરણ વિશેષે જોવાય છે, આ પરાધીનતામાંથી બચવાને મંસ્કૃતિવાળું સાહિત્ય ભાવી પ્રજાના જીવનવિકાસ માટે જનમમાજને ચરણે ધરવાના ઉદ્દેશને આગળ રાખીને આ ' મહીલા મહોદય ' ના બીજા ભાગની ચુચણી કરવાનો મેં વિચાર કર્યો.

આવી અથ ચુચણી શરૂ કરે તેટલામા આર્ય ઔપધીના અનુભવી શ્રીમાન્ કૃષ્ણારામ ભવાનીશંકર ભટ્ટનો મને અચાનક પરિચય થયો. તેઓ વૈદ્ય કુટુંબમાં જન્મ્યા છે, એટલું જ નહિ પણ તેમણે ગામડાંઓની શીમમાં ભટકીને વનસ્પતિ વિજ્ઞાનના અભ્યાસ પાછળ ખાસક વર્ષની જાંદગીનો અનુભવ કેળવ્યો છે, તેમ મારા એક મિત્રથી જાણતાંજ તેમનો અનુભવ મેળવવા પ્રયત્ન કર્યો અને તેમના પહેલા પરિચયમાંજ દૂધમાં સાકર મળી હોય તેમ તેઓ મારા પિતાશ્રીના

સહયોગી-રોડી હોવાનું હું જાણી શકે એ સારે તો તેમના યજ્ઞવીરીના અનુભવનો જગતને નિર્બોધ લાભ આપવાને બારૂર્વક હું તેમને કહી શક્યો. અને તેજ વખતે તેમણે આમલાવે જુદે જુદે પ્રસંગે જુદા જુદા વ્યાધિઓમા પોતાના હાથેજ અજમાવેલ અને તેમા મેંયે મોટા સફળતા મેળવેના પ્રયોગો (અનુભવો) ની નોંધવહીનો ખજાનો મને સોંપી દીધો એટલુંજ નહિ, પરંતુ તેમાના દરેક અનુભવી ઉપચારોની ચુલ્લી કરતા પોતે વાકાના વાકાનો જાતિભોગ આપીને આ પ્રસંગે કોઈ પણ વાચનાર સહેનાઈથી મિદ્ધ કરી શકે તે માટે ખુદા દિવથી તેને સ્પષ્ટ કરનાની વિગાળના દર્શાવી છે એમલે આ ગ્રંથની મદદતાનો શ્રદ્ધા તેમને જ પટે છે.

આ ગ્રંથનો મુખ્ય ઉદ્દેશ ખામ કરીને આપણે આગળે પથરાવેલી અમૂળ સિદ્ધિઓને ઝોગખાવીને શરીર સપત્તિની સુખી કેરી રીતે પરી શકાય તે બતાવનાનો છે અને તેમ કરતા જુદા જુદા પ્રાતમા વસતી અનુબંધનાતિને તે ઉપયોગી થઈ પડે તેટલા માટે કોઈપણ દર્દને અનુકૂળ થયેલા પ્રયોગો નોંધનાની ટાળણ કરી છે કે જેથી તેનો ઉપયોગ કરનાર દર્દનું પ્રમાણ, દેહની રચના અને સ્થાનિક હવા-પાણીની અનુકૂળતા તપાસીને ઘટલા પ્રયોગો અજમાવી શકે.

વિષયની શરૂઆત 'પ્રભે પત્તિ' થી કરવામા આવી છે કેમકે—'દીકગ તો દેવને પણ દુર્લભ હોય છે એ સામાન્ય કહેવત છે એટલુંજ નહિ, પણ સતતિ માટે મહાત્મ્ય ચક્રવર્તીઓ કે કોમ્પાધિપતિઓ પોતાનું મર્વસ્વ અર્પી દેવાના લાખતા મળી આવે છે એની મોઢામળની પૃથ્થ મેળવવામા ખામી દેખાત કે પુણ્યોદયે પ્રજાપ્રાપ્તિ થવા છતાં તે મોઢી સુદી જન્મતાજ આપણી સુખાર્થથી લુટાઈ જાય-કાળને શરણ થાય તે અસહ્ય છે.

સતતિક્રિયાના નામે આજે પશ્ચિમમા ઘણું સાહિત્ય ઉભરાઈ રહ્યું છે તે તરફ નજર દરીએ છીએ તો તેમા મોટા ભાગે કેવળ નિષ્વનાતસા અને ભોગ વિવાસ પોપાછ રથા હોય તેમ જોવાય છે જે કે તેના પગિણામે પ્રજાની વધતી જતી નબળાઈ તરફ ત્યાગ વૈજાનિકોનું વક્ષ ખેંચાયું છે પરંતુ આર્ય મહર્ષિઓએ બાળખના શરીરમા માટે આજે મહોરોથી ચોગ્ય માર્ગ બતાવી

દીધો છે તે જાણી લેવા જોઈએ. આપણે અવકાશ લઈએ તો પારકી આશા ઉપર જીવવાનો ભાગ્યેજ સમય આવે !

પૂર્વે સશક્ત પ્રજા પદાવવામાંજ દરેક દેશનું અભિમાન હતું. સ્પાર્ટાના લોકો જન્મેલા બાળકને ટેકરીયો ગળડાવીને નેમાંથી બચી જાય તે બાળકને જીવવા યોગ્ય ગણતા ! આર્યસંતાનોનું અદ્ભૂત બળ દેવાને પણ ડાકાવતું. શ્રીમહાવીરપ્રભુ એક અચુક મેરૂપર્વતને કંપાવી શકતા અને શ્રીરામચંદ્રજી શીવધનુષ્ય તોડી સીતાને વરી શકેલા. જ્યારે અત્યારે જીવનની શરૂઆત આમોદ-પ્રમોદ અને અયોગ્ય સૂખ વૈભવથી શરૂ થાય છે. ખરૂં કહીએ તો મોટા ભાગે અત્યારની પ્રભોત્પત્તિ સંતતિને ખાતર નહિ, પરંતુ કેવળ પાશવવૃત્તિના પોપણ અર્થેજ થતી હોય ત્યાં તેના જીવન વિકાસની ચિંતા સામાન્ય પશુ કે રમકડાં કરતાં વિશેષ શું આંકી શકાય ? આવાં ઉન્માદના પરિણામે અને યોગ્ય લાલનપાલનના અભાવે અત્યારે જન્મતી પ્રજાનો મોટો ભાગ અકાળે મરણને શરણુ થતો જોઈ આપણે માત્ર કપાળે હાથ દબાવવાનું વાળતાં શીખ્યા છીએ. આપણા આ અજ્ઞાન આત્મધાન માટે હજુએ જો બેદરકાર રહેશું તો વખત જતાં આપણું પ્રજાજીવન વધુ ને વધુ ઘસારું જશે અને ભવિષ્યની પ્રજા આપણી આ આત્મહત્યા માટે આપ દેશે.

આપણે જેમ આરોગ્યરક્ષણનો માર્ગ ચૂક્યા છીએ, તેમ બલિષ્ઠ પ્રજા ઉપજાવવા અને તેને સુદૃઢ રીતે ઉછેરવામાં પણ છેક નિસ્તેજ થતા જઈએ છીએ અને પરિણામે આજકાલ મરણુ પ્રમાણુ ભયંકર રીતે વધતું જાય છે, તેનું કારણુ એજ છે કે પશ્ચિમના સૌંદર્યમાં અંજનધને આપણે આરોગ્યરક્ષણનો વાસ્તવિક-ખરો માર્ગજ ચૂકી ગયા છીએ.

એક મમય એવો હતો કે જ્યારે આર્યપ્રજાના બે ઘર વચ્ચે એક આશ્રવ-સ્થાન, પાંચ પચીસ ઘર વચ્ચે આરોગ્યનાના અખાડા જેવું રમત-ગમતનું મેદાન અને ગલીયે ગલીયે દેવમંદિરો તથા પ્રભુભક્તિની આહુત્યલેક જગાવવાના ભક્તિભુવનો હતાં, ગામના ગોંદરે ગાયોના ધણો ગર્જરવ કરતાં તથા શેરીના ચોકમાં સ્ત્રીઓ રાત્રે રાસડાની નિર્દોષ ધૂન મચાવીને અને બાળકો ગેડીદડા ખેલીને અંગ કેળવતાં હતાં. એટલુંજ નહિ, પણ અનાજ, ધી, જોળના કોમર ઘરે ઘરે ઉભરાતા હતા. તેને બદલે અત્યારે બે ઘર વચ્ચે એક ચાની હોટલ અને પા-

નની દુકાન તથા એક વૈદ્ય-ડોક્ટરની માનવંતી પેઢી ધમધાકાર નબી શકે છે. પાંચ-પચીસ ઘર વચ્ચે એક વેસ્ટાશુવન અને ગલીએ ગલીએ દારૂના પીડાના અખાડા જમી રહ્યા હોય છે ગરબા અને રમત ગમતના સ્થાને નાટક-સીનેમા ગોઠવાયા છે અને પંચામૃત કે ધી-દુધ અથવા તો હારા રોટલાના સ્થાને ચા, સોડા અને ખીરકીટોનાં શીરામણ થયાં છે. આ સર્વે અકુદરતી રહેણી કરણી તથા ખાણું પીણાના પ્રતાપે નિર્માદ્યતા એટલી બધી વધી પડી કે આગકાળના વર્તમાન પત્રોમાં 'કોમોલોગ્સ ગ્રીકા' અને 'મદન વિલામ લેપ' જેવાં વિકારી વિશેષજ્ઞોથી સુગોઠિત અગળણી દવાઓ પાછળ દરવર્ગે લાખો રૂપિયાની ધુણી થાય છે અને તે છતાં પરિણામે બહાદુરી પૂર્વક બેડગલાં પાછળ હકતા જમ્યે જીવે.

ખરી વાત એ છે કે, આપણો દેહ જે ભૂમિના પચ્ચૂતથી ધડાયો હોય, તેમાં લાગેલો ધસારો-સાંધ પુરવાને બીજા દેશની માટી વાપરવા દોડવું તે મોનાની થાળીમાં લોહાની મેખ મારવા જેવું છે. કુદરતનું બધાગણુ જ એવું છે કે જે જમીનને જે અન્ન, રૂળ, ફળ, ફુલ મદી શકે તે જમીનમાં તેવો જ પાક ઉગે છે. અને તેજ માટીમાંથી ધડાએલ પ્રજા તેજ અન્ન રૂળ પચાવી શકે છે. દક્ષિણની જમીનમાં ભાતનો પાક થાય છે, તો ત્યાંની પ્રજાને ભાતનોજ ખોરાક પચી શકે છે. જ્યારે પંજાબની ભૂમિને ગોધમનો પાક સહે છે તો ત્યાંની પ્રજા ગોધમ જ પચાવી શકે છે. આ રીતે કાઠિયાવાડને અડદ, કચ્છને બાજરા, ગુજરાતને તુવેર આદિ જે ભૂમિમાં જે પાક કમહાર અને સ્વાભાવિક પાકે, ત્યાંની પ્રજાને ખોરાક પશુ મુખ્યત્વે તેજ હોય છે. એ બતાવે છે કે જે માટીથી દેહ ધડાયો હોય અને જે દવા પાણીથી પોષાગો હોય તે દેહનું ગઢણ તેજ માટી અને દવા પાણીથી મધ સહે.

આ મુદ્દો લક્ષમાં રાખીને આ પ્રયમમાં મર્જાવિત્પતિને અંગે દોશશુદ્ધિ તેમજ બીજાકશુદ્ધિના વિલાખો જુદા પાડી સ્ત્રી-પુરુષોનાં દર્દો અને આરમ્બક સુચનાઓ કરવામાં આવી છે. કેમકે કેટલાએક ભાષણો ઉ-માત્વરા બની પુરુષાર્થને અરથાને વેડી નાખવા કે વારમાર્માં ગુમાવી બેમવા પછી ક્ષતિ નવા-નવાં દવાનાં નામે પાછળ જ પચાય છે, કે પછી નવાં નવાં લમો કરી અનેક

નિર્દોષ બાળાઓની જીંદગી ધૂળધાણી કરે છે. તેમને આ ગ્રંથનો પ્રથમ પરિચ્છેદ અન્નિમત્રની ગરજ મારશે.

બીજા પરિચ્છેદમાં ગર્ભાંશુ અને ગર્ભવતીને પ્રસવકાળ સુધી ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય આવશ્યક સુચનાઓ તથા ત્રીજા પરિચ્છેદમાં સુવાવડીને આવશ્યક તેમજ સતત ઉછેરવાની જરૂરી માહેતી આપવામાં આવી છે. કેમકે મંતલી મારી મેળવવા માટે તેને નર માત્ર રક્ષણ આપનાર માતાના શરીરબળ અને વિચાર-વર્તન ઉપર ભારી પ્રભાવો મુખ્ય આધાર છે. એટલુંજ નહીં પણ બાળકનું આગેગ્ય અને જીવનવિકાસ પણ માતાની તદ્દુગતી અને આવડત ઉપર મોટો આધાર રાખે છે.

આ પ્રથમ વૈદિકશાસ્ત્ર ધાય તેના કગતા ' જીવનકળા ' ના શિક્ષકની ગરજ સારે તે ઇચ્છવાન્નેગ છે. અને તેટલા માટે રોગ થવા પછી તેના ઉપાયો મોઢવાને દોહવા કરતા રોગના મુળને જ પ્રવેશ જવા ન દેવાય તે ઉદ્દેશથી પણ દરેક ભાષા જહેનો દરેક પ્રકરણ અથેતિ વાચી લે અને પોતાના જીવનવિકાસમા દેખાતી ઉચ્ચ સુધારી લઢને નિગેગી તેમજ નીર્ધાયુ બને તેજ અતિમ ભાવના માથે વિરમું છુ.

દેવચંદ હામલ શેઠ



અનુક્રમણિકા.

પ્રથમ પરિચ્છેદ—પ્રજોત્પત્તિ.

વિષયાંક.	વિષય.	પૃષ્ઠ.	વિષયાંક.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
	ક્ષેત્રશુદ્ધિ વિભાગ.				
૧	સંતતિનું મૂલ્ય	૧	૧૮	સુંદરીસૌભાગ્ય પાઠ ...	૨૭
૨	ગર્ભ ન રહેવાનાં કારણો	૩	૧૯	ધૃતક્રમ	૨૮
૩	કમળનું ફરી જન્મ ...	૪	૨૦	અનુશુદ્ધિ	૨૯
૪	સ્ત્રીઓનાં માતૃગુણ દર્શો, તેના લક્ષણો અને ઉપાયો ...	૭	૨૧	ગર્ભાશયનાં વિવિધ દર્શો દ્વારા ફરી ગર્ભ રહેવાના ઉપાયો	૩૦
૫	ગેબસસેમાન દડીમના ઉપાય	૮	૨૨	ક્રમક્રમોદિની શક્તિ ...	૩૩
૬	બાલી ગયેલ સ્ત્રીને ગર્ભ રહેવાના ઉપાય	૧૧	૨૩	મનનક્રમ	૩૪
૭	અનુપ્રાપ્તિ (અટકાવ)	૧૩	૨૪	અંગનુદ અને પેટ શ્રાવણ...	૩૬
૮	ન્યુનાર્નવ	૧૫	૨૫	કેળાનો પ્રયોગ	૩૬
૯	પીડીતાર્નવ	૧૫	૨૬	પીપળાનો પ્રયોગ	૩૭
૧૦	સાલીવા	૧૭	૨૭	અશ્વગંધાનો પ્રયોગ ...	૩૯
૧૧	નટાર્તવ	૧૭	૨૮	ખાખરાનો પ્રયોગ	૩૯
૧૨	પ્રદરના ભેદ અને લક્ષણો	૧૮	૨૯	શીવર્ણીગીનો પ્રયોગ ...	૪૦
૧૩	પ્રદર થવાનાં કારણો અને ઉપાયો	૨૦	૩૦	બીજીરોનો પ્રયોગ	૪૦
૧૪	પ્રદર માટે વાપરવાના ઉપચારો... ..	૨૩	૩૧	ઉપચારોની અનુક્રમણાનું મૂલ્યકરણ	૪૦
૧૫	મનમોહક ચુટિકા	૨૪	૩૨	પુત્ર કે પુત્રી પ્રાપ્તિના સંયોગે	૪૧
૧૬	મેથીના લાડ	૨૬		બીજા ક્ષેત્રશુદ્ધિ વિભાગ.	
૧૭	મોતીની જરમ	૨૬	૩૩	મતલિ ન થવાનાં કારણો માટે સ્ત્રી-પુરુષની પરીક્ષા	૪૫
			૩૪	દેવનો રાગ	૪૫
			૩૫	ખાખરાન	૪૬

૩૬ ચા અને કોરી	૪૬	૫૭ શંદત્વવિનાશક લેખ ...	૭૮
૩૭ તમાકુ	૪૮	૫૮ અમીરી ઉપચારો ...	૮૦
૩૮ અસતો છોડવાના ઉપાય	૪૯	૫૯ મકરધ્વજ ગુટિકા ..	૮૦
૩૯ વ્યસનહર ગુટિકા ...	૫૧	૬૦ કામદેવ ગુટિકા ..	૮૧
૪૦ કુદરતી શક્તિનો ખજાનો	૫૨	૬૧ મહત્કાન્ત ગુટિકા ...	૮૨
૪૧ ખાંડ કે છુરું	૫૪	૬૨ ચાકુલી	૮૨
૪૨ સંચાનો લોટ	૫૫	૬૩ પ્રમેહ	૮૪
૪૩ બહેનોના મંદવાક ...	૫૫	૬૪ પ્રમેહના ભેદ, અને લક્ષણો	૮૫
૪૪ જીવવાનો હક્ક	૫૭	૬૫ પ્રમેહના ઉપચારો ...	૮૭
૪૫ દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવનારા મનુષ્યો	૫૭	૬૬ ઉપદ્રવ (ચાંદી-ટાંકી)	૯૩
૪૬ આત્મહત્યા	૫૯	૬૭ ઉપદ્રવનાં ચિન્હ અને ભેદ	૯૪
૪૭ ઉપચારની નબળાઈ ...	૬૦	૬૮ ઉપદ્રવના ઉપચારો ...	૯૪
૪૮ આયુષ્ય કેમ દૂર છે ...	૬૦	૬૯ ઉપદ્રવનો મક્કમ ...	૯૮
૪૯ ધાતુ ક્ષીણતા	૬૧	૭૦ ધૂમાડી આપવાનો ઉપાય	૧૦૨
૫૦ ઉપચાર	૬૨	૭૧ મોઢુ આશ્વત્થ તથા વાળતું	૧૦૩
૫૧ ધાતુપ્રતિ (વીર્યવૃદ્ધિ) ના		૭૨ અંડવૃદ્ધિ	૧૦૪
ઉપાયો	૬૪	૭૩ સ્ત્રીઓનાં વપણુ ..	૧૦૫
૫૨ ધાતુપૌષ્ટિક પાક... ..	૬૯	૭૪ ગર્ભયુથી	૧૦૫
૫૩ કામોદીપન અને વીર્યસ્તંભન		૭૫ અંડવૃદ્ધિનો લેખ... ..	૧૦૬
ઉપચારો... ..	૭૧	૭૬ અંડવૃદ્ધિના ભેદ... ..	૧૦૭
૫૪ કામોદીપન ગુટિકા ...	૭૩	૭૭ મુત્રક્રમ્મ તથા પથરી ...	૧૦૭
૫૫ ધાતુસ્તંભન દુયકા ...	૭૪	૭૮ ગર્ભ ન રહેવાના પ્રયોગો	૧૦૯
૫૬ શદોપચાર (વાજકરણ)	૭૫		

દ્વિતીય પરિચ્છેદ—ગર્ભરક્ષણ અને પ્રસૂતિ.

૭૯ ગર્ભરક્ષણ	૧૧૨	૮૩ કાંમના મહીના	૧૧૬
૮૦ ગર્ભ રહેવાનાં ચિન્હો ...	૧૧૪	૮૪ ગર્ભિણીને ધ્યાનમાં લેવા	
૮૧ ત્રણ મહીને ગર્ભપતન ...	૧૧૪	યોગ્ય સચના	૧૧૭
૮૨ વાધુ ચઢવો	૧૧૬	૮૫ ગર્ભિણીનો ખોરાક ...	૧૨૧

૮૬ સગર્ભા સ્ત્રીનાં દર્દો અને ઉપાયો ૧૨૩	
૮૭ સ્તનરુદ્ધિ... .. ૧૨૨	
૮૮ ગર્ભિણીને પુષ્ટિગ્ર ઉપાયો ૧૨૩	
૮૯ ગર્ભવિનોદ રસ ૧૨૩	
૯૦ ગર્ભવિયામ ગમ ૧૨૪	
૯૧ કસુવાવડ ૧૨૪	
૯૨ કસુવાવડના ચિન્હો . ૧૨૬	
૯૩ જોડીયો ગર્ભ ૧૩૭	
૯૪ કસુવાવડ થતી અટકાવવાના ઉપાય ૧૩૭	
૯૫ પહેલી કસુવાવડ ... ૧૯૮	
૯૬ આવતી વેણી અટકાવવાનો ઉપાય ૧૩૯	
૯૭ ગર્ભસ્થાવતી ત્રણ અવસ્થા ૧૪૦	
૯૮ અગમચેતી ૧૪૧	
૯૯ બાર મહીનાનો વિધિ ... ૧૪૪	
૧૦૦ છોડ ૧૪૬	
૧૦૧ છોડનો ઉપાય ... ૧૪૭	
૧૦૨ છોડનો નિષ્કાસ ... ૧૪૭	
૧૦૩ મદ ગર્ભ ... ૧૪૭	
૧૦૪ પ્રસવકાળ ૧૪૮	
૧૦૫ પ્રસવ મમયે તૈયાર રાખવા યાગ્ય ચીજો ૧૪૯	

૧૦૬ પ્રમવશાવર્માં સ્ત્રી કૃષ્ટાતી હોય તેના ઉપાય ... ૧૪૯	
૧૦૭ ગદેણીગદ્દણી ૧૫૦	
૧૦૮ પ્રમવના ચિન્હો ૧૫૧	
૧૦૯ પ્રસુનિગૃહ ૧૫૧	
૧૧૦ બેઝયી થઈ ગુફશાન . ૧૫૩	
૧૧૧ મુલાણી ૧૫૪	
૧૧૨ પ્રમવેન્ના શરૂ મવાના ચિન્હો ૧૫૬	
૧૧૩ છોકર સીધું છે કે આડું તેની તપાસ ૧૫૮	
૧૧૪ ગર્ભ આડો ક્યારે હોય છે? ૧૫૯	
૧૧૫ મુવેલો ગર્ભ ૧૬૦	
૧૧૬ પ્રમવની પહેલી અવસ્થા ૧૬૧	
૧૧૭ જરાયુ ૧૬૧	
૧૧૮ પ્રમવની બીજી અવસ્થા ૧૬૪	
૧૧૯ પ્રમવની ત્રીજી અવસ્થા ૧૬૭	
૧૨૦ નાળ ૧૬૮	
૧૨૧ પ્રમવનો વેગ ૧૬૯	
૧૨૨ બાળકનો જીવનશાસન ... ૧૭૦	
૧૨૩ નાળજેન ૧૭૩	
૧૨૪ ઓળો નીકળ ૧૭૫	
૧૨૫ જરાયુની વ્યવસ્થા ... ૧૮૧	

તૃતીય પરિચ્છેદ—મુલાવડ અને બાળકો.

૧૨૬ નવો અવનાગ ૧૮૩	૧૨૯ લોહીનો પ્રવાહ ૧૮૫
૧૨૭ શાંતિ ૧૮૩	૧૩૦ દવાથી રક્ષણ ૧૮૭
૧૨૮ રોક ૧૮૪	૧૩૧ શુદ્ધી ૧૮૭

૧૩૨ ખુલ્લી હવા ૧૮૮	૧૬૦ અપરમારના ઉપાયો ... ૨૧૪
૧૩૩ શરીરશુદ્ધિ ૧૯૦	૧૬૧ સંયમ ૨૨૨
૧૩૪ ખાનપાન ૧૯૧	૧૬૨ ગુન્દાની સળ ૨૨૪
૧૩૫ મળશુદ્ધિ... .. ૧૯૪	૧૬૩ માતાની ફરજ ૨૨૫
૧૩૬ નિદ્રા ૧૯૬	૧૬૪ બાળશિક્ષણ ૨૨૭
૧૩૭ પેટનો ચડાવો ૧૯૬	૧૬૫ બાળજીવાત્રા ૨૩૯
૧૩૮ સુવારોગ... .. ૧૯૭	૧૬૬ મિથ્યા ભયનું ઝેર ... ૨૩૧
૧૩૯ દેવદારાદિ ક્વાથ... .. ૧૯૮	૧૬૭ જીદિનો વિકાસ ૨૩૩
૧૪૦ પંચજીરકાદિ પાક ... ૧૯૮	૧૬૮ બાળઉછેર ૨૩૪
૧૪૧ ઔષાન્ધ મુંડીપાક ... ૧૯૮	૧૬૯ પ્રમથ પછીની બાળસંભાળ ૨૩૬
૧૪૨ દેવબાવળાદિ ક્વાથ ... ૧૯૯	૧૭૦ અધોળ (શરીરશુદ્ધિ) ૨૩૬
૧૪૩ દશમધાદિ ક્વાથ .. ૧૯૯	૧૭૧ ગળયુથી ૨૩૯
૧૪૪ સતિકા રોગહર ક્વાથ ... ૨૦૦	૧૭૨ આરામ ૨૪૦
૧૪૫ સાહી ચૂર્ણ ૨૦૦	૧૭૩ ધાવણુ ૨૪૧
૧૪૬ સુલેખાની ક્ષાર ૨૦૧	૧૭૪ સ્તનપાન. ૨૪૨
૧૪૭ સતિકા વાતરોગ ... ૨૦૨	૧૭૫ ધાવણુની પરીક્ષા અને ધાવણુ શુદ્ધિ ૨૪૪
૧૪૮ ચોની ખંચ ૨૦૩	૧૭૬ ધાવણુની કિંમત ૨૪૪
૧૪૯ ગુલાંગપ્રદેશ દાહ ... ૨૦૪	૧૭૭ ધાવમાતા ૨૪૭
૧૫૦ કમળનું ફરી જપુ ... ૨૦૬	૧૭૮ ધાવણુને બદલે દૂધ ... ૨૪૯
૧૫૧ ચોની દર્દ ૨૦૬	૧૭૯ ધાવણુશુદ્ધિના ઉપાય ... ૨૫૧
૧૫૨ ચોનીનાં ચાંદાં કે દુધાવો ૨૦૮	૧૮૦ ધાવણુને હિતકર ખોરાક અને મંભાળ ૨૫૨
૧૫૩ મઝલ રોગ ૨૦૯	૧૮૧ ધાવણુની ઉત્તરી... .. ૨૫૩
૧૫૪ ચોની તંગ ૨૦૯	૧૮૨ બાળક ન ધાવતું હોય તો ૨૫૩
૧૫૫ સ્તનરોગ... .. ૨૧૦	૧૮૩ બાળકના દર્દોની ચિકિત્સા. ૨૫૪
૧૫૬ સાગ ૨૧૧	૧૮૪ બાળકનો રોગ ને માતાને દવા ૨૫૫
૧૫૭ સતિકા સંનિપાત ... ૨૧૨	
૧૫૮ મનતી નખખાઈ... .. ૨૧૩	
૧૫૯ હીરદ્રીયા (અપરમાર) ૨૧૪	

૮૬ સમર્થા સ્ત્રીના દર્દો અને ઉપાયો	૧૨૩
૮૭ સ્તનવૃદ્ધિ	૧૩૨
૮૮ ગર્ભિણીને પુષ્ટિકર ઉપાયો	૧૩૩
૮૯ ગર્ભવિનોદ રસ	૧૩૩
૯૦ ગર્ભવિયામ રસ ...	૧૩૪
૯૧ કમ્બુવાવડ... ...	૧૩૪
૯૨ કમ્બુવાવડના ચિન્હો .	૧૩૬
૯૩ ભેડીયો ગર્ભ ...	૧૩૭
૯૪ કમ્બુવાવડ ચની અટકાવ-	

૧૦૬ પ્રમવક્રાવમા સ્ત્રી કષ્ટાતી હોય તેના ઉપાય ...	૧૪૯
૧૦૭ રહેણીકાણી ...	૧૫૦
૧૦૮ પ્રસવના ચિન્હો ..	૧૫૧
૧૦૯ પ્રસૂતિગ્રહ ..	૧૫૧
૧૧૦ ભેજથી થતું ગુકશાન	૧૫૩
૧૧૧ મુવાણી ...	૧૫૪
૧૧૨ પ્રમવવેદના ચાર થવાનાં ચિન્હો ...	૧૫૬
૧૧૩ જોખર સીધું છે કે આડ	

૧૮૫ દવાનુ પ્રમાણ ૨૫૬	૨૮૩ ખુમ્લી (ચામડીના વિકારો) ૨૮૦
૧૮૬ બાળચાતુરબદ્ધ... .. ૨૫૬	૨૮૪ જળમની ફાડલીઓ ... ૨૮૧
૧૮૭ બાલમૃત ૨૫૭	૨૮૫ કાનના આરોગ્ય ૨૮૧
૧૮૮ સામાન્ય પૌષ્ટિક ઉપાયો ૨૫૭	૨૮૬ દાંત કુટવા ૨૮૨
૧૮૯ કૃમી (કરીમ) ૨૫૮	૨૮૭ રતવા ૨૮૩
૧૯૦ તાવ ૨૫૯	૨૮૮ શીળમ ૨૮૫
૧૯૧ ઉષ્મ ૨૬૦	૨૮૯ અજબા ૨૮૬
૧૯૨ આંચકી (તાણુ) ... ૨૬૨	૨૯૦ ઓરી ૨૮૬
૧૯૩ ભરણી (વરાધ) ... ૨૬૨	૨૯૧ કાંદ ૨૮૭
૧૯૪ પેશાબનો બગાડ ... ૨૬૭	૨૯૨ પારધલો ૨૮૭
૧૯૫ મત્રકરણ ૨૬૮	

મહીલા મહાદય.

ભાગ ૨ જો.

પ્રથમ પરિચ્છેદ—પ્રભોત્પત્તિ.

સંતતિનું મૂલ્ય—

“જે ઘર મૂલે પારણું તે ઘર સ્વર્ગ સમાન”

આ સાડું વાક્ય પણ કેટલું બધું અર્થ ગાંભીર્યથી ભરપૂર છે. એ વાક્ય જ બતાવી આપે છે કે સંતતિમાં સ્વર્ગનો આનંદ છે. જગતમાં કોઈ પણ દેશનાં મનુષ્ય અથવા પ્રાણીમાત્રમાં સંતતિનો પ્રેમ સ્પષ્ટ જોવાય છે. કેમકે સંતતિ એ દેહનું નૂર છે, લવિષ્યનો સિતારો છે, આનંદનો ઝરો છે અને અમર્યાદનો આધાર છે. દુકમાં કહીયે તો પ્રજા તો પ્રભુને પણ બહાલી છે. કહું છે કે:

કંઈ કંઈ દિસતી દંતકળાઓ વણ નિમિત્ત હસવા યાત્રી,
તે દાલી કાલી બોલી ના સમગ્રય તેરી તોતલી;
અંકે ચડીને જેમવા બહુ તણપતા પૂત જે લીએ,
ચાપે મલીન વળી અંગ ધૂળે મન્ય તેને લેખાએ.

તે દેશ, કોમ કે ઘરમાં પ્રજા ન હોય તેના જીવનમાં રસમયતા હોતી નથી. અને વખત જતાં સંતતિની જરૂરત વિનાનો તે દેશ, કોમ કે ઘરનું અસ્તિત્વ નાશ પામે છે.

સંતતિની કિંમત એકલી મનુષ્યો માટે નથી, પરંતુ નાનાં મોટાં પશુ-પક્ષી અને વનસ્પતિને પણ પ્રજાનો વિકાસ જરૂરી અને પ્રિય છે, એજ સંતતિના મૂલ્યની નિશાની છે.

હિંદની આબોહવા તથા સંસાર વ્યવહારનું બંધારણ એવું છે કે એ જોતાં આપણા દેશમાં કોઈપણ ઘર કે કુટુંબ નિર્વશ ન હોવું જોઈએ, પરંતુ અન્ધારે ઘણાં યુગલ-કપતિ બાળકની પ્રાપ્તિ વિના વલ્લખાં મારતાં જોવાય છે. અને દેવ-દેવી, ગાધા-આળડી કે ભુત-ભુવાને આડે માર્ગે ચઢી જીવાર થાય છે. એ ખરું છે કે પ્રાયઃ દરેક સ્ત્રીઓને મન પોતાના બાળકને રમાડવાની હોંશ એ જીવંતીની મીઠી ડહાણુ મનાય છે. તેમજ પિતાને વારસો સોંપવાને મન કરે તેવું એકજ ઉત્તમ સ્થાન છે. એટલા માટે સંતતિની જાણસા સૌ કોઈને થાયજ, પરંતુ તે માટે આડે અવરો માર્ગે ચઢી જવું તે અજ્ઞાનતા છે. દુનિયા તો 'મૂકનેવાલી હૈ મૂકાનેવાલા ચાહિયે' એ ન્યાયે લોખાં અને લાકિજનોને ઉઠાડે માર્ગે દોરી જનારાઓનો આ જમાનામાં ટોટો નથી અને તેના પરિણામે અજ્ઞાનવશ બની કેટલીએ સ્ત્રીઓને કડવા અનુભવો પણ થયા હશે. છતાં ડુબતો તણુ-ખલાંને ઝાલે તેમ સંતતિની આશાએ એ કડવા અનુભવોને વગગી રહેનાર કે તેમાં રસ લેનાર હજી પણ આ દુનિયામાં ઘણાંએ છે.

ખરી વાત એમ છે કે સંતતિ ન થવામાં પૂર્વ કર્મનો દોષ જેમ જવાબદાર છે, તેમ પુરૂષ વા સ્ત્રીની શારીરિક ખામી પણ તેના માટે તેટલીજ ખલકે વધારે જવાબદાર છે. સારા ખેતર (જમીન) કે સારા

ખીજ વિના સારો પાક થઈ શકતો નથી, તેમ સંતતિ રૂપી ઉત્તમ કૃષ્ણ પ્રાપ્ત કરવા માટે સ્ત્રી-પુરુષની શારીરિક યોગ્યતા પણ હોવી જોઈએ.

પુરુષની શારીરિક ખામી, બાહ્યાવસ્થામાં હસ્તદોષ, અતિ વ્યભિચારીપણું, ઉપદંશ, પ્રમેહ, નપુંસકપણું, નિર્જીવ વીર્ય, સ્ત્રી-પુરુષના પ્રેમની ખામી વગેરે બધાં બિજકદોષનાં કારણો છે; આ બિજકશુદ્ધિ કેવી રીતે થઈ શકે તે સંબંધમાં વિસ્તારથી કહેવાનું પછી રાખી, પ્રથમ વંધ્યત્વમાં ક્ષેત્રદોષ કયા કયા હોય છે અને તે દૂર કરી ક્ષેત્રશુદ્ધિ કેમ થઈ શકે તે માટે વિચાર કરીએ.

ક્ષેત્રશુદ્ધિ વિભાગ.

સ્ત્રીને સંતતિ ન થવામાં સ્ત્રીઓના જન્મસિદ્ધ-કુદરતી અને અજ્ઞાનતાથી ઉદ્ભવેલા કેટલાક ભયંકર વ્યાધિયો જવાબદાર હોય છે. તે નીચે પ્રમાણે—

ગર્ભ ન રહેવાનાં કારણો—

(૧) ગર્ભસ્થાનની કાંઈપણ ખોડ ખાપણ એટલે જનન અવયવોની અપૂર્ણતા.

(૨) કોઈને ગર્ભસ્થાન ખીલકુલ હોતું નથી. અગર હોય છે તો બહુ ઓછું આ નાતું હોય છે.

(૩) યોગ્ય ઉમ્મરે બધા અવયવો ખીલ્યાં છતાં ગર્ભાશય ખાળકના નેવુંજ હોય તો એવા નાના ગર્ભાશયમાં ગર્ભ રહી શકેજ નહીં.

(૪) ગર્ભાશય ન હોય તેની સાથે ગર્ભાંડ પણ હોતાં નથી.

(૫) પ્રસવદ્વારનો માર્ગ હોતો નથી અગર બંધ હોય છે. આવી સ્ત્રીને આન પણ હોતાં નથી. આવી સ્ત્રી મોટી થાય છે તો પણ છોડી જેવીજ લાગે છે. બાંધો બરાબર વધતો નથી. કોઈ કોઈ વાર તો આવી છોડીમાં પુરુષનાં જેવાં લક્ષણો (ચિહ્નો) હોય છે. પ્રસવદ્વાર દૂંકું હોય અગર હોયજ નહીં, અગર ક્ષણવાહિની અપૂર્ણ કે ખામીવાળી હોય. (ક્ષણવાહિની એટલે ગર્ભાંડથી ગર્ભાશય સુધી જે નળી હોય તે) સ્ત્રીના ઉત્પત્તિ અવયવો અને તેના માર્ગો સાંકડા એટલે સંકાચાએલાં હોય તો તેથી પણ ગર્ભ રહે નહીં. જેમકે પ્રસવમાર્ગમાં સંકોચ, અગર આડો પડદો બહુ ઠંડળ હોય તો અંતરાય આવ્યા છતાં બહાર ન આવતાં અંદર જમાવ થાય છે. અને ઋતુ વખતે પીડા થઈ રક્તની ગાંઠો, સોજો વગેરે થઈ જાય છે અને ગર્ભ રહી શકતો નથી.

ઉપરનાં પાંચ કારણો એ શરીર બંધારણનાં કુદરતી દર્દો છે. જે પૈકી કોઈપણ વ્યાધિ જો કોઈ સ્ત્રીને હોય તો તે નીચેના ચિન્હો ઉપરથી નક્કી થઈ શકે છે.

(અ) સ્વામી સમાગમની અડચણ.

(૬) પુરી અવસ્થા થયા છતાં અને છાતી વગેરે ખીંટ્યા છતાં દર માસે પીડા થાય પણ રક્ત બહાર ન આવે, ત્યારે એમ સમજવું કે આડો પડદો છે અગર માર્ગનો સંકોચ છે.

ક્રમજનુ ફરી જનુ—

(૮) ગર્ભ જીવવામાં ક્રમજ તેના ખરા સ્થાને ન હોય તો પણ ગર્ભ ઘણી સ્ત્રીઓને રહી શકતો નથી. આ વ્યાધિ કોઈને કુદરતી હોય છે, બીજા કોઈ સ્ત્રીને પાછળથી પણ લાગુ પડે છે. એટલે

અતિ યુગ્મ સમાગમથી, ખીજા શરીરના ભયંકર રોગો થઈ જવાથી અગર સુવાવડની જંગલી સારવારથી સ્ત્રીઓનું કમળ ફરી જાય છે. તેથી ગર્ભ રહી શકતો નથી; કેમકે ગર્ભ ઝીલવાને કમળનું મોં પ્રસવદ્વાર તરફ રહેવાની જરૂર છે, એટલે કમળ જરા ફરી જાય અને પ્રસવદ્વારથી જરા છેટે જાય, તો ગર્ભ રહી શકતો નથી. કમળ ફરી જાય તે કાંઈ દવા ખાધાથી કે અંદર લેવાથી સ્ત્રીધુ થાય નહીં, પણ તે ફરવાનાં જે કારણો હોય તે દૂર કરવાં અને તેવી સ્ત્રીને યોગ્ય સ્થિતિમાં સુવાડીને આંગળીની મદદથી જ યુક્તિપૂર્વક કમળ ફેરવી શકાય છે. તેમ શાસ્ત્રવૈદ્યોનો મત છે.

સ્ત્રીઓનું કમળ ફરી ગયું હોય તે જાણવાની નિશાની એવી હોય છે કે (૧) સ્વામી સમાગમ વખતે તેમજ અટકાવ વખતે પીડા થાય, અટકાવ બહુ અગર ઓછો આવે અથવા દરદ સાથે આવે, (૨) ગર્ભસ્થાન હેઠે ઉતરી જાય, (૩) વશમ (સોજો) થાય. (૪) છોકરા ન થાય. (૫) પેશાબ બહુ થાય કે ટપકયા કરે. (૬) ઝાડો કળજ રહે. (૭) હરસના જેવું દરદ થાય. (૮) કમર, વાસો અને માથામાં પીડા થાય. (૯) કસુવાવડ થાય, એમાંનાં દેટકાંઓક લક્ષણો હોય ત્યારે કમળ ફરેલું જાણવું.

વળી યોનીપટલ બહુજ મજબૂત હોય તો સમાગમ અસંજવિત બને છે. કદાપિ કુદરતી રીતેજ માર્ગ સંક્રાંચાએલો હોય, માર્ગમાં કાંઈ જખમ કે ઘાટ હોય, માર્ગ બહુ ટુંકો હોય, મોં બહુ સાંકડું હોય, મંજ ધ માર્ગમાં તેના ઉપર કે કમળના મોં ઉપર જખમ હોય. કે ભાગ આજો કચો પડ્યો હોય કે આજો હોય; આવાં કારણોથી સમાગમ દુઃખદાયક થઈ પડે. આવી સ્ત્રીને દોષવાર દીરટીરિયા જેવાં લક્ષણ થઈ આવે છે.

ઉપરનાં દર્દોમાં જે પડદો સજા હોય તેો કાતરથી કપાવવો અને રૂઝ લાવનારી દવાનું પોતું મારવું. જે જખમ હોય તેો રૂઝવવાના ઉપાય કરવા. માર્ગ સાંકડો હોય તેો પહોળો કરવાનું યંત્ર આવે છે તે પહેરવું. ચીરા પડ્યા હોય તેો રૂઝવવાના ઉપાય કરવા.

એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે ઉપરના દર્દો કુદરતી અને સ્ત્રીઓના ગુપ્ત સ્થાનનાં છે, કે જે સ્થાન બહુ નાનુક હોવાથી તેનો પ્રયોગ છુપી રીતે અથવા તેો અણુઘડ માણુસ પાસે કરાવવા જતાં લાભને બદલે હાની થવાનો સંભવ રહે છે વળી તેમાં સ્ત્રીઓની લાજ (આબરૂ) નો પણ સંબંધ છે તેથી આવા પ્રયોગો ઉચ્છ્રંખલ, યુવાન કે મન ન ઠરે તેવા સ્થાને ન કરાવતા સ્ત્રી સર્જન કે વયોવૃદ્ધ—અનુભવી શસ્ત્રવૈદ્યની દેખરેખ નીચે થાય તે હિતરૂપ છે, પરંતુ આવે પ્રસંગે દર્દીએ એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે પોતાનાં દર્દના એ કારણો દ્વર ન થાય ત્યાં સુધી સમાગમથી દૂર રહેવું.

(૭) ગર્ભાશયમાં કાંઈ ગાંઠ બાઝી હોય, અથવા ચરબી બાઝી ગઈ હોય તેો તેથી પણ દહાડા રહેતા નથી ગર્ભ રહેવા માટે સ્ત્રીના બધા ઉત્પત્તિ અવયવો સંપૂર્ણ ખીલેલા તથા રોગવિનાના હોવા જોઈએ.

(૮) જે સ્ત્રીનું શરીર કુલી બાધ છે (ખાલી ગર્ભ હોય) તેને ગર્ભ રહેતો નથી. (ખાલી જવું એટલે ચરબીથી ગરીરનું બહુ થઈ જવું.)

(૯) પ્રદર અગર આંદીનાં ખરાબ દર્દો પણ દહાડા રહેવા દેતાં નથી—આવાં દર્દોથી સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં વરમ થાય છે. એ વરમ મટે તેો દહાડા રહે—છતાં વરમવાળી સ્ત્રીને દહાડા રહે તેો બાળક જીવે નહીં.

સ્ત્રીઓનાં સાત ગુપ્ત દર્દો, તેનાં લક્ષણો અને ઉપાયો—

ગર્ભ ન રહેવાના સંબંધમાં એક પ્રાચીન હસ્તલીખિત પ્રતમાં નીચે મુજબ સાત કારણો બતાવેલાં છે.

(૧) કમળ ફરકે તેથી ગર્ભ ન રહે. (૨) કમળ વાયે બંધાય તો ગર્ભ ન રહે. (૩) કમળ ઉપર માંસ બંધાય તો ગર્ભ ન રહે. (૪) ગુહસ્થાનમાં જંતુની ઉત્પત્તિ થવા પામી હોય તો તેથી ગર્ભ ન રહે; (૫) દેહમાં પિત્ત હોય તો રૂધિરાપિત્તથી ગર્ભ ન રહે; (૬) શીત હોય તો ગર્ભ ન રહે; (૭) ભૂત પ્રેતાદિ દોષથી ગર્ભ ન રહે.

આ સાતે રોગના ચિન્હો અને ઉપાય તેજ અંથમાં નીચે મુજબ જણાવ્યા છે.

(૧) પુરૂષ સંગ કરતા શરીર ફરકે (મુજે) તો કમળ ફરક્યું જાણવું. ઉપાય—કપાશીયાના મીઠા અને મોરપીછ એકઠાં કરી વાટી તેને પાણીમાં મેળવી ન્હાયા પછી ત્રણ દિવસ સુધી તે પાણીથી ગુહસ્થાન ધોવાથી ગર્ભ રહે.

(૨) સગ કર્યા પછી કેડ દુઃખે તો કમળ વાયે બંધાણું જાણવું. ઉપાય—ન્હાયા પછી દીન ત્રણ હીંગ તેલમાં ઉકાળી તેમાં રૂનો સ્વચ્છ પોત્ર બોળી ગુહસ્થાને પોતાં વાપરવાથી ગર્ભ ધરે.

(૩) સગ કર્યા પછી પગની પાની દુઃખે તો માંસ બંધાણું જાણવું. ઉપાય—ધોળુ છઠ્ઠ તથા હાથોનો નખ વાટી સરમીયા તેલમાં ઉકાળી ત્રણ પછી ત્રણ દિવસ પોતા વાપરે તો ગર્ભ રહે. કારણ કે તેથી માંસ વૃદ્ધિ ટળે.

(૪) સંગ કરતાં હૈયું દુઃખે તો કીડા જાણવો. ઉપાય—

સાકરના પાણીમાં હરડાં, બેડાં, આંબાનાં, પલાળી ઋતુ પછી ત્રણ દિવસ તેનાથી શુદ્ધસ્થાન ધોવાથી ફીટા મરે.

(૫) સંગ કર્યા પછી ડુંટી તથા શુદ્ધદાર દાઝે એટલે પરસેવો આવે તો પિત્ત રોગ જાણવો. ઉપાય—ઠપુર, માલવણ, જાખચી, કાંજાંમરી, જાયફળ, મીરજ અને કેશર એ સર્વ મેળવી, પાણીમાં નાંખી, તેનાથી ઋતુ પછી ત્રણ દિવસ શુદ્ધસ્થાન ધોવાથી પિત્ત મટે.

(૬) શીત હોય તો મ્હોંએ લોહી ધુંકે. ઉપાય—ભમરીનાં ઘર એકઠાં કરી, પાણીમાં ઉકાળી તેનાથી ઋતુ પછી દિવસ ત્રણ શુદ્ધસ્થાન ધોવાથી શીત જાય.

(૭) ભૂત પ્રેતાદિક દોષોને માટે મંત્રો કે હથરોપાસના કરાવવી.

જે પછવા માત્રથી તેને જે લાગમાં દુખાવો હોવાનું જણાય તે ઉપરથી રોગનું કારણ સમજી શકાય છે.

(૧) જો માથું દુખતું હોય તો ફૂલ ઉધું જણવું.
(૨) જો ડીલ સર્વ દુખતું હોય તો ફૂલ વાએ ખંધાણું જણવું.
(૩) પગની ખીંડી દુખતી હોય તથા પગને તળે ખીડા થતી હોય તો કમળમાં જંતુ પડેલા જણવા. (૪) કેક દુઃખે ને પેટના પાસાં દુખે તો ફૂલ ઉપર માંસ ચડેલું જણવું. (૫) કોટીજંત્ર એટલે કેક દુખે ને પેટના પાંસામાં અગ્નિના શૂળ તથા પરસેવો તથા લલાટ એટલે-કપાળ દુખે તો કમળ ઉપર પિત્ત રોગ જણવો. (૬) છાતી દુખતી હોય તો શીતાંગ રોગ જણવો અને આમાંનાં કંઈ ચિહ્ન ન હોય તો (૭) દૈવદોષ જણવો.

હવે આ સાતે રોગો માટે હકીમજી નીચેના ઉપાયો બતાવે છે.

(૧) ફૂલ ઉધું હોય તો કપાશીયાનાં મીંજ ચોર ગા (વીશ રૂપીયાભાર) તથા ઘઉં પલાળીને પાણીથી વાટવા પછી તેની ગોળી શુદ્ધસ્થાનમાં ચઢે તેવડી કરવી. તે રજસ્વળા સ્ત્રીએ નાહ્યા પછી ઋતુને ચોથે દિવસે શુદ્ધસ્થાને વાપરવાથી ફૂલ સમુદાય છે. ગોળી એક પહોરમાં એક એમ ત્રણ પહોરમાં ત્રણ દેવી.

(૨) ફૂલ વાએ ઢંકાએલ હોય તો—ચોખ્ખી હીંગ ટાંક (પૈસાભાર) ૧ તેની ગાયના ઘીમાં ગોળી બાંધવી. ગોળી ટાંક ૧ થી ૧૧ ની એક એક કરવી. એક ગોળી એક પહોર રાખવી.

(૩) ફૂલ ઉપર માંસ ચડેલ હોય તો—ઘોડાનો નળ તથા હાથીનો નળ બેઉને બાળીને રાખ કરવી. પછી સરસીયા તેલમાં આઠ ગોળીયો કરવી. તેમાંથી અઠેક ગોળી અઠેક પહોર રાખવી. ત્રણ પહોરમાં ત્રણ ગોળી રાખ્યા પછી દર આઠ પહોરે એક એમ

ખાકીની ગોળીઓ રાખવી એટલે પહેરવી (વાપરવી) આથી માંસ નિર્મળ થાય અને ગર્ભ ધરે.

(૪) ફૂલમાં જીવાત હોય તો—કપડાં ધોવાનો સારો સાબુ અઢી ટાંક (પૈસા) ભાર, સાજીખાર અઢી ટાંક, સાકરનું ઘુરું ૨૥ ટાંક, હીરણ્યપુરણ ટાંક ૨૥ ભાર. એ સર્વને ખાંડી લેગાં કરીને રૂના ત્રણ પોલ કરી તેમાં દવા પાથરી દરેક પોલ આઠ પહોર રાખવો. એટલે ફૂલ નિર્મળ થાય. (હીરણ્યપુરણ ન મળે તો—હરડાં, બેડાં, આમળાની છાલ મળી અઢી ટાંક લેવી.)

(૫) ફૂલ ઉપર પિત્ત હોય તો—ચીલની ભાજી તથા ટાંકાની ભાજી એ દરેક બખ્ખે ટાંક લેવી. તેને છાશમાં વાટી ચાર ગોળી વાળવી. નાહ્યા પછી ત્રણ ત્રણ પહોર સુધી અકેક ગોળી પહેરાવવી. ફૂલ નિર્મળ થાય.

(૬) શિતાંગ રોગ હોય તો—જવંત્રી ટાંક સવા, ઉચું જવ-ફૂળ ટાંક સવા, કેસર ટાંક સવા એ સર્વને વાટી અરણીના રસમાં ત્રણ ગોળી વાળવી. અકેક ગોળી એકેક દિવસ શુદ્ધસ્થાનમાં રાખવી. તેથી શિતાંગ રોગ મટી ગર્ભ ધારણ કરે.

(૭) દૈવ દોષ હોય તો નીચેનો મત્ર લોજપત્રમાં લખી (અષ્ટ ગાંધથી લખવો) શુગળ કે લોખાનનો ધૂપ દઈ જમણી બુજાએ બાંધવો. તો ગર્ભ ધારણ થાય.

૭	૭	૧૧	૭	૭૬	૭૬	૭
૪	૮૩	૪૧	૮૭	૮૧	૩૮	૩૮
૯	૮૩	૪૧	૮૭	૮૧	૩૮	૩૮

ખાલી ગયેલ સ્ત્રીને ગર્ભ રહેવાના ઉપાય—

અંતરાયના પહેલા દિવસથી ચાર દિવસ નીચે પ્રમાણે કરવું.

નેવરો (નદીકીનારે થાય છે તે) દસ ભાર લઈ, એક શેર પાણીમાં ખાણી, નવટાંક પાણી રહે ત્યારે નીચેવી, એ પાણી પાવું; અને કુથાનું પેડુ ઉપર બંધાણુ કરવું, ને તે ઉપર ઇંટનો શેક વધા રેમાં વધારે અઢી કલાક કરવો. એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે નેવરો ખીધાથી હુમેશાં ચાર પાંચ જીલાબ થાય છે તેથી ગભરાવું નહિ.

અંતરાયના પાંચમા દિવસથી માથાના વાળ, લીંબડાનાં પાન અને સુવા દાણા. તેની ધૂમાડી પ્રસવદ્વારને ફરી અંતરાય આવતાં સુધી સવાર સાજાં જો વખત દેવી. ધૂમાડી પુઠને ન લાગે માટે ચુદા ઉપર લગડાની ઘડી વાળી કપડું મૂકવું. બીજે મહિને અંતરાય બંધ રહે તો મહિના રહ્યા છે તેમ જાણી ધૂમાડી, બંધાણુ અને ઉકાળાનું પાણી બંધ કરવું. ને જો બીજે મહિને અંતરાય આવે તો ફરી ધૂમાડી ન કરવી, ધૂમાડી માત્ર એક માસજ કરવી. પણ ઉકાળો તથા બંધાણુ ઉપર મુજબ કરવું.

આ ઉપરાંત અંતરાયના પાંચમા દિવસથી નીચેની દવા બનાવીને ખાવી. શીવલિંગી, લગલિંગી તથા નાગકેશર એ ત્રણે ચીજો દોઢ દોઢભાર સરખે ભાગે ચાક્ર કરી, ખાંડી, વસ્ત્રગાગ્ર ચૂર્ણ કરી તે કાકી અડધા ભારને આશરે દરરોજ નાહી સૂર્ય સન્મુખ ઉગમણે મ્હોંએ રહી એક વખત ખાઈ લેવી, ઉપર હથ શેર ગા તથા ઘી જે રૂપીયાભાર મેળવી પી જવું. દર માસે આઠ દિવસ આ દવા મહિના રહેતાં સુધી ખાવી. ઘી વધારે પચે તો લેવામાં વાંધે નથી.

હિંદુઓએ સ્નાન કરી, દીવો કરી આદિત્યહૃદયનો પાઠ કરવો મંગળવાર રહેવો. નાહી ધોઈ એક આઠો ખોળો ગોધમ દળી, તેની

ત્રણ લાડુડી ઘીના મોંઘમાં કરી, પકવી, એક ગાયને ખવરાવવી, ખાડીની જમી જવી. વધે તો-હચ્છીટ લોંચમાં દાટવું.

આદિત્ય ધ્રુવનો પાઠ કરવી વેળા જે કોરી માટલી પહેલે દિવસે લઈ પછી હુમેશાં તેની તેજ લઈ પાણી ભરીને રાખવી, ને પાઠ પુરો થયે પીંપળાને તેમાંનું પાણી રેડી જાને તો ૧૦૮ પ્રદક્ષિણા કરવી. એકસો આઠ ન જાને તો શ્રદ્ધા મુજબ કરવી.

આ સિવાય ખાલી ગયેલ દર્દને માટે ખીજા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે.

✓ (૧) અંતરાય છૂટથી લાવવાને દવા દેવી, ઠસરત અને કામ કરાવવું, અંતરાયને થોથે દિવસે (અત્યાર્તવ ન હોય તો) ત્રણ ટીપાં લીલામાનું તેલ પાચેર માખણમાં ખવરાવવું એટલે માથું ચડશે, પણ તેથી ન ગભરાતાં તે દુખતું મટે ત્યાં સુધી દહીં દરેક દિવસ ખોરાકમાં દેવું.

✓ (૨) ચોપેલો ટંકણખાર ત્રણ લાગ, એળીઓ ૧ લાગ, મંડુર કે ગજવેલ (લોહલક્ષ્મ) ૧ લાગ, કેશર ૧ લાગ લઈને તેનું એકત્ર ચૂર્ણ કરી પાણીમાં બળ્બે વાલની ગોળી વાગવી. આ ગોળી એક એક દિવસમાં ત્રણવાર અંતરાયના પહેલા આઠ દિવસ દેવી. આમ કરવાથી અંતરાય થોડી મુદતમાં ઠેકાણે આવી ગર્ભ રહેશે. અંતરાયના દિવસમાં કેકપૂર ઉના પાણીમાં બેસવું. અગર ઉના પાણીની પીચકારી લેવી તથા અંતરાય આવે તે દિવસથી ત્રણ દિવસ સુધી પીતપાપડાની કાળી રાખ બળ્બે વાલ ચોળાના પોણમાં ખીવી.

ઉપર જે દવા જણાવી છે તેમાં ચોપેલો ટંકણખાર ન મળે તો, ટંકણખાર લાવી, તેનાથી ૧ લાગ કળીચૂનાના પાણીમાં નાંખી

ઉકાળવો, ને પાણી બળી જાય એટલે ટકણબાર શુદ્ધ થયો સમજવો. એળીયો હંચો સીકાતરી લેવો. તેને જેમનો તેમ ખાંડી નાંખવો. મંડુર કે લોહભસ્મનો વિધિ કઠણ હોવાથી તેમાં ભુલ ન થાય માટે અનુભવી વૈદે કરેલો તૈયાર લેવો. પણ તે જેમ જુનો હોય તેમ સારો. પછી જે પીતપાપડાની કાળી રાખ માટે જણાવ્યું છે તે કરવા માટે પીતપાપડાને દેવતા ઉપર મુકવો અને તે લાલ થઈ જાય એટલે વાસણમાં લઈ વાટી નાખવો, તેથી કાળી રાખ થશે પીત પાપડાને દેવતા ઉપર વધારે રાખી દેવાથી તે બળી જઈને ધોળી રાખ થઈ જાય છે, એટલે તેમાં કસ રહેતો નથી. માટે શેકતી વખતે બરાબર કાળજી રાખવી.

ઋતુ પ્રાપ્તિ (અટકાવ)—

સ્ત્રીઓને ગર્ભાશયના રોગોથી અટકાવ અનિયમિત થઈ જાય છે, વહેલો મોટો આવે છે, જરા શંકા થઈને બરાબર આવતો નથી અથવા હ્રદ ઉપરાંત આવી લાંબા દિવસ ચાલુ રહે છે, તેથી ગર્ભ રહેતો નથી. કેમકે ઋતુ (દસ્તાન) ગર્ભસ્થાનમાંથી આવે છે, એટલે ગર્ભાશયની સ્થિતિમાં ફેરફાર થવાથી સાવ નિયમિત થતો નથી. મુદ્દે ગર્ભ ધારણ થવામાં ઋતુ નિયમિત, પુરતા પ્રમાણમાં અને વેદના વિના આવે ત્યારેજ ગર્ભ ધારણ થઈ શકે. બીલકુલ અટકાવ દેખાયા વિના ગર્ભ ધારણ થયાનો કોઈ દાખલો મળી આવે છે, પરંતુ તે અપવાદ પુરતુંજ સમજવું.

સાધારણ રીતે કુદરતી અટકાવ શરૂ થવાનો કાળ ગરમ દેશમાં ૧૨ થી ૧૬ વર્ષની ઉમરે પાડે છે. જો કે મોજ શોખવાળી છંદગી મુન્નરનાર તેમજ શહેરી સ્ત્રીઓમાં વેલાસર અટકાવ આવવાના દાખલા મળે છે. પરંતુ મોટા ભાગે ૧૪ થી ૧૬ વર્ષે અટકાવ શરૂ થઈ

૪૫ વર્ષ સુધી આવવાનું કુદરતી રીતે અન્યારનું ધોરણ મોટા ભાગે જોવાય છે. શુદ્ધ રંગોનો રંગ લાલ લોહી જેવો હોય છે. પણ તે લોહીની માફક વહી જતું નથી, પરંતુ જામી જાય છે. જે પ્રવાહીને બદલે ઢેકાં જેવા લોચા પડતા હોય કે બહુ કાળો, બહુ લાલ કે લીલા રંગનો રંગ દેખાય તો કોઈ રોગ છે તેમ સમજવું જે સ્ત્રીને અટકાવની શુદ્ધિ નથી હોતી તેનો ચહેરો શીકો પડી જાય છે, તેજ રહેતું નથી અને તે થોડા શ્રમથી થાકી જાય છે, વધારે સ્વાવથી અશક્તિ અને કોઈવાર હિસ્ટીરીયા થઈ જાય છે. લુપ્ત લાગતી નથી. મનજ બ્રમિત રહે છે. વગેરે ચિન્હો ઓછા કે વધારે પ્રમાણમાં જોવાય છે.

ધણી સ્ત્રીઓને વાર વાર કસુવાવડથી કે સુવાવડની અજ્ઞાનતાથી દર્દ રહી જતાં અટકાવ અનિયમિત થઈ જાય છે. આવે પ્રસંગે અંતરાય નિયમિત, શુદ્ધ અને ન આવતો હોય તો આવી શકે તે માટે જૂદા જૂદા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) રાત્રી હીરાભોજન અને એળીયો સમ ભાગે વાટી એક * માસો સુર્ણ પાણીમાં કે દૂધમાં પીવું.

(૨) રાત્રી હીરાભોજન, એળીયો, બોર્ડીગણીનાં બીજ એ ત્રણે સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેની જૂના ગોળમાં ગોળી વાળી પાણીમાં ખાવી.

(૩) મેદવાળી સ્ત્રીને પ્રથમ મેદ મટાડી પછી અંતરાય ન આવે તો અંતરાય લાવવાના નીચેના ઉપાય કરવા.

(૪) ત્રીકૂળાં અને ગજોનો કવાચ લોહભસ્મ નાંખા પાવા.

(૫) પાણી અને મધ વિષમ ભાગે એકત્ર કરી પાવું.

* માસો એટલે ૬ રતીભાગ.

(ગ) આખે શરીરે ધતુરાનાં પાનનો રસ મર્દન કરવો.

(ઘ) ખીપરનું ચૂર્ણ હમેશાં મધ સાથે ચટાડવું.

(ચ) શુદ્ધ પારો, શુદ્ધ તામ્રલસ્મ, શુદ્ધ લોહલસ્મ, અને બંગલસ્મ સમાન ભાગે લઈ; આકડાના દૂધમાં ખરલ કરી, ખૂણ ઘુટી બખ્ખે રતિભારની ગોળીઓ કરી, એકેક ગોળી હમેશાં મધ અને પાણી સાથે સેવન કરાવવી. (ખાવી.)

(૪) કડવી તુંબકીનાં મીઠા, શુદ્ધ કરેલો નેપાળો, લીડી ખીપર, મીઠાળ, ગોળ જુનો, દાડની નીચે રહેલો કઢડો અને જવખાર બધાને ચોરના દૂધમાં વાટી એક રૂપ કરવા પછી રૂના પેલમાં રાખીને તે શુદ્ધસ્થાનમાં પહેરાવવાથી અટકાવ આવશે. સગલાએ તે વાપરવાની મના છે, કેમકે તેથી ગર્ભપાત થાય.

(૫) ન્યુનાર્ત્તવ—(અંતરાય ઓછો દેખાતો હોય તે) નો ઉપાય—અંતરાય દેખાય તે દિવસથી તલના જોળને પાણીમાં બાફી સવાર સાંજ પેડુ ઉપર બંધાવું કરવું અને એક તોલો તલને વીશ ભાર પાણીમાં ઉકાળી પાણી પાંચ તોલા રહે ત્યારે પાઈ દેવું. તેમ દિવસમાં બે વાર સવાર—સાંજ પાવું. એ રીતે અંતરાયના ચાર દિવસ કરવું.

(૬) ખીડિતાર્તવ—અટકાવ આવતાં દુખાવો થતો હોય તો હીરાબોળ અને એળીયાની ગોળીઓ બખ્ખે વાલની દિવસમાં ચાર વખત પહેરાવવી અને ખવરાવવી.

(૭) સાટોડીનું મૂળ લઈ છાલ સુકાં રાખી ઉપર સાત પટ એળીયાના દઈ સંદોરના પ્રવાહી પાણીમાં જોળી સુકાવા દઈ ફરી સંદોરમાં જોળી એમ ત્રણ ચાર વખત કરી આ સગી શુદ્ધસ્થા-

નમાં પહેરાવવી. એથી એક બે કલાકમાં અંતરાય આવશે. ગર્ભની શંકાવાળાએ આ પ્રયોગ કરવાનો નથી. કારણ ગર્ભપાત થઇ જાય.

(૮) અંદ્રાવણું અગર તેનાં મૂળ લઇ દેવતા ઉપર નાંખીને ઉપર ગોળો કે બીજું સંપૂર્ણ થાય તેવું માટીનું વાસણ ઢાંકી ઉપરથી તેની ડીબને કાણું પાડી તેમાં ભુંગળી મૂકી તે ભુંગળીનો બીજો છેડો શુદ્ધસ્થાનમાં રાખી ભુંગળી વાટે ધુમાડો લેવો એમ ત્રણ વખત કરવાથી રક્તસ્રાવ થશે આ પ્રયોગથી પ્રભવ પહેલાં જ સ્ત્રીને કાચી વેણ આવતી હોય તેને વેણ વધી છોડી અવતરે છે. પરંતુ તેમાં વેણ વધે કે તુર્ત ધુમાડી બંધ કરવી જોઈએ, નહિં તો બાળકને નુકશાન થાય છે.

(૯) કડવી તુંબડીનાં મીઝ, નેપાળાનાં બીજ, લીંડીપીપર, ગોળ, દાડનાં શીણ, જવખાર, મીંદોળનાં બીજ. તે સર્વનું ચૂર્ણ કરી ચોરના દૂધ સાથે ધુંદીને ફના પોલમાં પોતું કરી તે પોતું શુદ્ધસ્થાનમાં પહેરવાથી તરકાળ ઘણા દિવસથી બંધ થઇ ગયેલ અંતરાય આવે છે.

(૧૦) અંદ્રાવણુંનાં મૂળને પાણી માથે ઘમી તેનો કપડાપર લેપ કરી તેનો વાટો શુદ્ધસ્થાનમાં રાખવાથી અંતરાય આવે છે

(૧૧) અંદ્રાવણી અને કાર્વોગડી જેને ઝેરશાક્ષી કહે છે તેનો ધુમાડો દેવાથી અંતરાય આવે. મૂળ ન મળે તો ફળનો ધુમાડો દેવો. ધુમાડો દેતાં ભુંગળીનો ઉપયોગ કરવો.

(૧૨) અંતરાય બંધ થવાથી શરીરે દહાડ થાય, માથાનો દુખાવો થાય, આંખે પીડા થાય તો માથાને તાળવે કુંભારની માટીનો નિતાર (હાથ લુએલ માટી) ચોપડવો અને પગને તળીએ લીલ બાંધવી. કરીયાતું રાત્રે અગાસે પલાળી સવારમાં પીવું. આંખે ત્રીફળાનું પાણી છાંટવું. આથી દાહ વિગેરે મટે છે.

(૧૩) લોહીવા—હોય તો શંખજીરું અને સાકર છ માસા મેળવી ખાવાથી લોહી બંધ થાય છે.

નષ્ટાર્તવ—અટકાવ આવતો જ ન હોય કે શંકા પડતો દેખાતો હોય કે આવતો બંધ થઈ ગયો હોય તો નીચેના ઉપાય કરવા.

(૧) માલ કાંકણા ફૂંથી ૧ લાર હુમેશાં આખાંને આખાં ધીમાં તળી શુદ્ધ કરી પાણીમાં આપવાથી નષ્ટ થએલ આર્તવ ફરી આવે છે.

(૨) કપાસીયાના તેલમાં એલચી ઢાણા, જીરું, હળદર, સિંધવ એ એકેક માસો (જળે વાલ) ઝાણાં વાટી કપડાથી આળી ઝીણાં કપડામાં પોટલી બાંધી દસ્તાનનાં ચોથા દિવસથી શુદ્ધસ્થાનમાં રાખવું. આ પ્રમાણે સાત દિવસ રાખવાથી દસ્તાનનો ખુલાસો થાય.

(૩) રાઇ નાખેલા ઉના પાણીમાં અરધાથી પોણા કલાક સુધી કમરબુદ પાણીમાં બેસવું.

(૪) હીરાબોળ તોલા ૫, એગ્રીયો તોલા ૧૦, કેસર તોલા દોઢ અને શુલકંદ તોલા સાડા દસ-વાટી મિશ્ર કરી જળે વાલની ગોળીયો કરી સાંજ-સવાર ખાવી.

(૫) હીંગ, મંચળ, સુંઠ, મરી, પીપર, ભારંગ, એ સર્વે સરખે વજને લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી લગાર ગરમ પાણી સાથે પીવાથી અંતરાય આવે. એ ચૂરણ એક તોલા માત્રાથી પીવું.

(૬) એગ્રીયો તોલા ૧૮, હીરાકથી તોલા ૭૨, તજ તોલા ૫, એરંડીયું તોલા ૫, સુંઠ તોલા ૫, શુલકંદ તોલા ૨૦ એ સર્વ

મીથ્ર કરી તેની બળબેવાલની ગોળીયો કરી સવાર-સાંજ ખાવાથી કાયદો થાય.

(૭) શુદ્ધ પાટીયો ટંકણ એક વાલ, એળીયો રતી ૧ અને ગુંદરરતિ એકની ગોળીયો કરી પાણી સાથે ખાવાથી નષ્ટાર્તવ મટે.

ઉપરની દવાઓ ઋતુ પ્રાપ્તિ માટે ખાવાની છે, જ્યારે તે ઉપરાંત સાથોસાથ પહેરવાની (વાપરવાની) દવાનો ઉપયોગ કરવાથી વધારે સારી અસર થાય છે તેથી આવી પહેરવાની દવાઓની હકીકત નીચે આપવામાં આવી છે.

(૧) હોંગ, પીપર, કડવી તુબડીનાં બીજ, જવખાર, દાંતી-મૂળ, એ સર્વતું ચૂર્ણ કરી તેમાં ઘોરતું ક્ષય મેળવીને તેની વાટ કરવી, તે વાટ શુદ્ધસ્થાનમાં રાખવાથી અર્તવ આવે છે.

(૨) દારૂહગદર-એળીયો અને હીરાગોળની ગોળીયો કરી વાપરવાથી અંતરાય આવે છે.

પ્રદર.

આધુનિક સમયમાં ગરમ અને અપચ્ચ ખાણું પીણું વધી જવાથી તેમજ અતિ દુગ્ધાર અને ચેકાણીપણાને લઈને કુદરતી હવા-પાણી તથા કસરતનો લાભ ન મળવાથી સ્ત્રીઓમાં પ્રદરનો રોગ સામાન્ય થઈ પડ્યો છે. જેને લઈને સ્ત્રીઓના પ્રીક્ષા અહેરા, કામ-કાજની કમતાકાદ તથા વાતચિતમાં નિરૂત્સાહ થણે ભાગે નિરખી શકાય છે. એકંદર સ્ત્રીવર્ગમાં પ્રદરનું દર્દ બહુ ભાગે વધી પડ્યું છે.

પ્રદરના ભેદ અને લક્ષણો—

પ્રદરના સાત ભેદ છે (૧) વાત પ્રદર, (૨) પીત પ્રદર,

(૩) કક્ષ પ્રદર. (૪) વાતપીત પ્રદર. (૫) વાતકક્ષ પ્રદર. (૬) પીતકક્ષ પ્રદર અને (૭) વાત, પીત, કક્ષ પ્રદર. આ સાત લેહ પડે છે. જેમાં ત્રણે દોષના એકઠા હુમલાવાળો પ્રદર (સાતમો પ્રદર) અસાધ્ય ગણાય છે. મુખ્યત્વે તો પ્રદરના મોટા બે પ્રકાર પડી શકે છે. (૧) શ્વેત પ્રદર (૨) રક્ત પ્રદર.

પ્રદરનું દર્દ જેને લાંબુ પડે છે તે સ્ત્રીની ગુહ્યેન્દ્રીમાંથી પ્રવાહી, ચીકણું, લાલ, પીળાં અગર ધોળાં પાણી નીકળે છે.

આ પાણીનો પ્રવાહ મિશ્રિત દ્વધના જેવો સ્વચ્છ, ચીકણો હોય ત્યારે તે યોની માર્ગમાંથી જ આવતો હોય છે તેમ સમજવું. ઋતુ દેખાણું ચાર વર્ષ થયાં હોય અને ગર્ભાધાન થયું ન હોય ને પ્રદર હોય તો ગર્ભાશયમાં દીર્ઘ વરમ છે તેમ જાણવું. કમળમુખ સોઝેલું અને ઉપર છાલા પડેલા હોય છે. અને કમળ મુખ ઉપર ચીકણો પદાર્થ વળગી રહે તો ગર્ભાશયમાંથી જે સાવ થાય છે તે વધારે ચીકણો હોય છે. ગર્ભાશયના ઊર્ધ્વ વરમથી થએલું, અગર કમળકદના ક્ષતથી થએલું પ્રદર બહુ મુશ્કેલીથી મટે છે. આ પાણી વખતે પીળાશપર, કવચિત લીલાશપર, કવચિત ગુલાશપર અને વખતે ચિકાશપર હોય છે. લાંબા વખતના પ્રદરને લઈ કસુવાવડ થાય છે, પ્રદરથી સ્ત્રીની કમર દુખે છે, માથું ચરકે છે અને મન ઝેચેન રહે છે. પ્રદરનું પાણી વખતે પાતળું અને વખતે ઘાટું પણ હોય છે.

પ્રદર થવાનાં કારણો અને ઉપાયો—

અત્યંત મૈથુન, ટુંક ટુંક સમયમાં ગર્ભાધાનનું થવું, લાંબો વળત બાળકને ધવરાવવું, નળગાઈ, દારૂનું વ્યસન, કસરતનો અભાવ તેમજ મલિદા ખાઈ બેસી રહેવાથી, ગર્ભાશયના દીર્ઘ વરમથી, કમળ-કંઠના ક્ષતને લીધે, કૃમીને લઈને, ચોનીમાં પાક થવાથી, પાંડુ રોગથી, નદ્યાર્તવથી, ખરાબ ખોરાકથી, શરીરમાં કોઈપણ જીર્ણ રોગથી, બદહજમીથી અને શરીરની ક્ષીણતા વગેરે ધણું કારણોથી સ્ત્રીઓને પ્રદર થાય છે.

પ્રદરના સામાન્ય ઉપાયો.

(૧) રક્ત પ્રદર (લોહીવા) માં થોડા દિવસ થોડું થોડું એરડીયું લેવું.

(૨) ગુલકંઠ હમેશાં બે થી ચાર તોલા ખાવો.

(૩) થોટાં આંબળાંનો સુરખો અસુક સુદત ખાવો.

(૪) અંજીર લાભાં ખાવાં, પીપળાની કે પીપરની પેપડી કે તેનો પાક ખાવો.

(૫) પાકાં ઉંમરાં ખાવાં, પાકેલા પીપળાના કુંપળીયાં ત્રણ ચાર દિવસ ખાવાં.

(૬) છ સાત દિવસ જાસુદનાં ફુલ છ-સાત, મવાભાર સાકર સાથે ખાવાં.

(૭) જીરું અને સાકરનો આથો કરીને ખાવો.

(૮) ખેર અને શીમળાનો શુદ્ધ ઘીમાં તળીને ખાવો.

(૯) બીલીનાં પાતરાં વાટી તેમાં સાકર નાંખી ભાંગની પેટે ગાળીને પીવાં.

(૧૦) પાકેલાં કેળાંમાં ફટકડી ૩ તોલો મેળવી, ઘી સાકરમાં છુંદો કરી આખા દિવસમાં ત્રણ ભાગે તે છુંદો ખાઈ જવો. આ પ્રમાણે હમેશાં અકેક કેળાનો પ્રયોગ આરામ થતાં સુધી કરવો.

(૧૧) કેસર તોલો ૩, એલચી તોલો ૧, જાયફળ તોલો ૧, વાંસકપુર તોલો ૧, નાગકેસર તોલો ૧, શંખજીરું તોલો ૧, એ બધાંને ભુકો કરી તેમાંથી અરધો તોલો ચૂર્ણ લઈ તેને એક તોલા ઘી તથા એક તોલા સાકર સાથે મેળવી ખાવું અને ઉપર દૂધ પીવું.

(૧૨) હરડાં, બેડાં, આમળાં, એ ત્રણ સરખે વજને લઈ તેમાંથી દસ તોલા કોરા માટીના વાસણમાં રાત્રે અરધો શેર પાણીમાં ભીંજવી, તે વાસણ અગાશીમાં કે છાપરે મૂકી રાખવું. ને પાણી સવારે ગાળી લઈ ત્રણ ભાગ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવું અને તે પાણી ગાળી લીધા પછી તેજ ત્રીજાના વાસણમાં ખીંચું પાણી નાંખવું. ઉપર પ્રમાણે રાખી બીજો દિવસ પીવું. અને પાછું પાણી નાંખી ત્રીજો દિવસે પીવું. ચોથો દિવસે વમાણાં નવાં લેવાં, એમ કરવાથી રક્તપ્રદર અમુક દિવસમાં મટી જશે.

(૧૩) હરડાં, બેડાં, આમળાં મમ ભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવી તેમાંથી એક તોલો ચૂર્ણ, બે ભાર સાકર અને અઢી ભાર ઘીમાં મેળવીને ત્રણ ભાગે આખા દિવસમાં ચાટી જવું.

(૧૪) આસોપાલવની છાલ, નરમા (હીરવણ) નું મૂળ, આંખાહળદર અને ડાલનાં મૂળ એ દરેક અકેક તોલો લઈ ખાંડી ચટણી જેવાં કરી બાર તોલા ચોખાના ધોવરામણ સાથે રાત્રીએ પલાળી મૂકવાં. સવારમાં તેને ચોળી-મગ્ગીને પાણી કાઢી લેવું. પછી તે પાણી ચાર તોલાને હિસાબે ત્રણ વખત દરેક દિવસ પીવાથી ત્રણ દિવસમાં દરેક જાતના પ્રદર મટે.

(૧૫) ઉંઘરાના કુળ તોલા ૨ ખાંડી, તેમાં સાકર તોલો ૧, અને મધ તોલો ૧ નાંખી, ચાર તોલાનો લાડુ વાળવો. તે દિવસમાં ત્રણ ટંકમાં થઇને જમી જવો જેથી જઘા પ્રદર મટે.

(૧૬) ઉંઘરની લીંડીનું ચૂર્ણ દૂધ સાથે પાવાથી પણ ત્રણ દિવસમાં પ્રદર મટે. (પણ તેમાં આકરો લાવવાનો શુભ છે માટે માફકસર ખાવું.)

(૧૭) આસોપાલવની છાલ તોલા ચાર, બકરીનું દૂધ તોલા ૩૨ અને પાણી તોલા ૩૨ એ ત્રણેનો ઉકાળો કરતા પાણીનો ભાગ બળી જઇ દૂધ બાકી રહે ત્યારે તે દૂધ પાવાથી દરેક જાતના પ્રદર ત્રણ દિવસમાં મટે.

(આસોપાલવના આવા ઉત્તમ શુભને લીધે પ્રાચીન મહાત્માઓએ તેને અજનાપ્રિય એટલે અજગાનો હોસ્ત એવો ખિનાળ આપ્યો છે.)

(૧૮) શંખભૂંડ અને સાકર મળી ૪ માસા રોજ ખાવું.

(૧૯) નાનાં શુંઠા (કટશુંઠા) નો ભૂકો શેર ૧, ઘી શેર ૧, તીખાં રાા ભાર એ ત્રણેનો આધો કરી અધોગથી નવટાંક સવારમાં ખાવો.

(૨૦) ઉંઘરની લીંડીયો, ધાવડીનાં ફૂલ, બીજોશનાં બી એ સમાન ભાગે લઈ હુમેશાં એક ટાંક ભાર પ્રમાણમાં મેવન કરે તો લોહીની નદી જેવો પ્રદર પણ મટે.

(૨૧) ડોશીડાળીયાનાં પાન તોલો અરધો, પાણીમાં વાટી માત્ર ત્રણ દિવસ મવારમાં એક વખત પીવાથી પ્રદર મટે છે.

(૨૨) ચોખાનું ધોણ તોલો એક, રમવંતી તોલો ૧, તાંદ

બાળનાં મૂળ તોલો અરધો અને સાકર તોલો એક વાટીને સવારમાં માત્ર એક વખત પીવું. આ રીતે ત્રણ દિવસમાં પ્રદર બંધ થાય છે.

(૨૩) બાવળના પરડા લઈ તેને વાટીને રસ કાઢવો. આ રસમાં પાણી નાખી ચોવીસ કલાક આછરવા દઈ તે પાણી નીતારી લઈ કુચો ફેંકી દેવો અને તે પાણી ઉકાળતાં તદ્દન પાણી બળી જાય તે પછી બાકી રહેલા સત્ત્વમાં બાવળનો શુદ્ધ મેળવી તે ખાવાથી પ્રદર મટે.

(૨૪) લીલાગર-ભાંગ, બદામ, ખસખસ તીખાં અને ચણિ-કબાખ એ દરેક સમ ભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવી વડના ક્ષીરમાં બળ્ખે વાલની ગોળીયો વાળવી. દરદ મુજબ બળ્ખે પહોરે કે સવાર-બપોર સાંજ અકેક દેવાથી આરામ થશે. આ ગોળી પ્રમેહમાં પણ ફાયદો કરે છે. (લીલાગર-ભાંગનું ચૂર્ણ કરવા પહેલાં તાવડી ઉપર જરા તપાવી લેવી. પણ તેમ કરતા ભાંગ બળી ન જાય તે ખ્યાલ રાખવો.)

પ્રદર માટે વાપરવાના ઉપચારો.—

ઉપરના ઉપાયો ખાવાની દવાના છે. જ્યારે પ્રદર માટે તેની સાથે વાપરવાના ઉપચારો પણ થાય તોજ વાસ્તવિક ફાયદો થઈ શકે છે. તેથી વાપરવાની દવાના ઉપચારો આ નીચે આપવામાં આવ્યા છે.

(૧) હરડા, બેડા, આબગા, એ ત્રણે મળીને તોલા દસ લેવા, તેમાં હરડાંની અને બેડાંની છાલ, ઝોરસીયા ઉપર પાણીની સાથે ઘસવી અને આમળાંની છાલને ખાંડીને લુગડેથી ચાળવી. પછી આ બુકાને પાણીમાં નાંખીને ખરલમાં ઘુળપરતવો. તે સુમારે એક પહોર સુધી પરતવો. પછી ઘસેલ હરડાં. બેડાને તેમાં ભેળવી વધારે પાણી નાખીને બથેર પાણી ડેરવું. પછી તેને ચીનાઈ વાસણ

(કે જેનું મોં પહોળું હોય તે) માં ભરવું. ત્યારબાદ વાંસની સળી પાતળી કરીને તે ઉપર સારું પીંજેલું ૩ લઘને ટચલી આંગળી જેવી બાડી વાટ ખૂબ કઠણ કરવી. આ પ્રમાણે ચોવીશ વાટો કરવી. ને તે બધી વાટો દવા ભરેલા ચીનાઈ વાસણમાં એક પહોર રાખવી. એટલે તે સારી રીતે પાણી ચૂસી લેશે. પછી તે વાટને ઠાઠી એક પહોર છાયામાં સુકવ્યા બાદ ગુદા ભાગમાં વાપરવી. આ પ્રમાણે ચોવીશ વાટ ચઢાવવાથી ધોળો પ્રદર મટી જાય છે. આવી સ્ત્રીએ એક માસ સુધી પુરૂષ મમાગમ બંધ રાખવો.

જો પીળો પ્રદર હોય તો ઉપરનાં ત્રીક્ષણનાં પાણીમાં રતાંજળી એક તોલો ધસીને ઉમેરવી. પછી બીજી વિધિ ઉપર મુજબ કરવી.

જો મધુ પ્રદર (એટલે મધ જેવો પ્રદર) હોય તો ઉમરાનાં ફળ તોલો એક બીજ સહીત ખરલ કરીને ત્રીક્ષણના પાણીમાં નાખવા પછી ઉપર મુજબ વિધિ કરવી અને જો કયામ પ્રદર હોય તો તે અસાધ્ય છે એમ સમજવું.

(૨) લોદર, ધાવડીના ફૂલ, મોથ, મોચરસ, બીલીનો ગર્ભ, સાકર, આંમળાં, દાડમનાં છોડીયા, હરડાંની છાલ, વજ, એ બધું સરખે ભાગે તથા કુલાવેલી ફટકડી ત્રણ ભાગ, બેડાંની છાલ એ ભાગ, અને કાંટાળુ માચું ત્રણ ભાગ એ પ્રમાણે લઘને તેને ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી તે ચુર્ણની અરણીના રસમાં ચણા જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી પ્રદરવાળી સ્ત્રીને હંમેશાં એકથી ત્રણ વખત દર્દના પ્રમાણમાં ગુદાસ્થાનમાં પહેરવાથી ગમે તે પ્રકારનો પ્રદર મટે છે.

(૩) કડવું દૂધીયું કે ઘીસોડું, કે કડવી તુંગડી, એ ત્રણમાંથી ગમે તેનો ગર્ભ લઈ મગ મગ જેવડી ગોળીયો કરી ગુદાસ્થાનમાં

પહેરાવવી. અગર તેઓના રસમાં રૂનાં પોતાં બોળી સુકવી રાખવાં. અને પછી તે પહેરાવવાં. તો થોડાજ દિવસમાં કાયદો દેખાય છે.

પ્રદરના દર્દવાળી સ્ત્રીઓને ખાવા તથા વાપરવાના માદા પણ અકસીર અને લગભગ ખાત્રી કરેલા ઉપાયો ઉપર ખતાવી ગયા પછી હવે આ રોગ માટે થોડા 'અમીરી' ઉપાય આપવા દુરસ્ત ધાર્યું છે. કેમકે શ્રીમંત શરીરને સાદા ઉપાયથી માનસિક શ્રદ્ધા ન થતી હોય તેમને આ ઉપાયો અકસીર થઈ પડે તેવા છે. એટલુંજ નહિ પણ તેવા અંકેક ઔષધથી પ્રદર ઉપરાંત ઘણાં દર્દોમાં કાયદો થાય છે. જે સર્વ હકીકત પણ તેની સાથે સમજાવવામાં આવશે.

મદનમોદક ગુટિકા—

હરડાં, બેડાં, આમળાં, સુંઠ, મરી, પીપર, કાકડાશીંગી, કુદ, ધાણા; સિંધાલુણ, કચોરો, તાલીસપત્ર, કાયકળ, નાગકેશર અજમો, જેઠીમધ, મેથીદાણા, જીરું, શાહજીરું એ બધું સમભાગે લેવું. અને તેનાં એકંદર વજનની બરોબર લીલાગર ભાગ લેવી. આ ભાંગને ઘીમાં તાળવી અને બાકીનું ચૂર્ણ કરવું, પછી ભાંગના વજન જેટલી સાકર લઈ તેની આસણી કરી ઉપરની બધી વસ્તુનું ચૂરણ નાખી તેમાં તાણુ ઘી, મધ, તજ, એલચી, તલ, તમાલપત્ર અને કપુર એ બધું પ્રથમની દવાઓના સમભાગે નાખી તેની પાવલી-ભારની ગોળી કરવી. ને હમેશાં દર્દના પ્રમાણમાં એકથી બે ગોળી સેવન કરવાથી ખંને પ્રદર મટે છે.

આ મદનમોદક ગુટિકા સ્ત્રીઓના પ્રદર રોગ ઉપરાંત દમ, સુકી ઉધરસ, અપરમાર, આંચકી, ધનુર, હડકવા, ઉન્માદ રોગ, શૂળ, વાતરોગ, ખેંચતાણ, મગજનાવ્યાધિ, નિદ્રા ન આવવી, કટિશૂળ, પીડિતાર્તવ, અત્યાર્તવ, જીર્ણ સંધિવા, હેડકી, અજીર્ણ,

અતિસાર, રક્તાતિસાર, રક્તાપ્રવાહ, સંઘ્રહણી, ઉઠ્ઠી, ગર્ભાશય-
માંથી થતો રક્તાપ્રવાહ મમ્તકશૂલ, આર્તવરોગ વિગેરે માટે પા
અકમ્પીર છે તેમજ કામોત્તેજક પણ છે.

મેથીના લાડુ—

અજમો, એલચી, કપુર, કાકડાશીંગી, કાયફળ, કુદ, અંનન,
જાયફળ, જાવંત્રી, ગંખણડું, તજ, તમાલપત્ર, તાલીસપત્ર, ત્રીફળાં,
(હરડાં-ખેડાં-આંબળાં) ધાણા, નાગકેશર, પીપર, મરી, મોથ,
લવિંગ, શાહુણડું, સીધાલુણ, સુંઠ, સંચળ, એ સર્વે અકેક તોલો
લઈ તથા મેથી બાવીશ તોલા લઈ સઘળાને ખાંડી બારીક કરી જુના
ગોળમાં લાડુ કરવા. આ લાડુ સવાર સાજ અરધાથી એકભાર
ખાવાથી દરેક પ્રદર મટે છે આ લાડુના મેવનથી પ્રદર ઉપરાત
જલ દર, સ્તિકારોગ, ઉધરસ, આડા તથા સુવાવડીના દરેક રોગ મટે
છે. શરીર બળવાન થાય છે. ખાધેલું જલ્દી પચે છે. આંખે આવતાં
અંધારાં તથા કાનમાં થતો અવાજ મટે છે. નળગાળ મટે છે અને
જલંદરના રોગોમાં પણ ફાયદો કરે છે.

મેાતીની ભરમ—

મેાતીની ભરમ, શુદ્ધ હીંગળો, બગ ભરમ તથા ગાંજો લદીને
મધમાં તેની વાલવાલની ગોળી બનાવવી. આ ગોળી બખ્ખે પહોરે
આપવાથી પ્રદર મટે છે, આ ગોળીનો ઉપયોગ કરનારે પચ્ચમાં દધ,
ધી, સાકર, ઘઉં, ચોખા, મગ, અડદ જેવા પૌષ્ટિક પણ સૌમ્ય
ખોરાક ખાવો.

આ ગોળીથી પ્રમેહ, ચતો ક્ષય, અંઘહણી, દમ, ઉધરસ,
અગ્નિમંદતા, નામદાઈ, અશક્તિ વગેરે દરોમાં પણ ફાયદો થાય છે.

સુંદરી સૌભાગ્ય પાક.

બાવળના પરડાનો રસ શેર ૧ તથા સતાવરીનો રસ શેર ૧ લઈ તેનો ઘન બનાવવો. પછી માવાની સાથે તેનો દાણો પાડવો. અને દાણાથી બમણી સાકર લેઈ તેની ત્રણતારી ચાસણી કરીને તેમાં ગળો સત્વ, આંસોદ (અશ્વગંધા) તું ચૂર્ણ, તુલસીનાં બીનું ચૂર્ણ; રાસ્નાતું ચૂર્ણ, રતાંજળીનાં બીનું ચૂર્ણ, નાગકેસર, શંખાવળીનું ચૂર્ણ, પીપળાની લાખ, રીસામણીનાં પંચાંગતું ચૂર્ણ, લીંબડાનાં પંચાંગતું ચૂર્ણ, એ દરેક તોલો એક અને એલચી, તજ, તમાલપત્ર, વંશલોચન, લીંડીપીપર, ઘાળી દ્રાક્ષ, ખસખસ, વરીયાળી, તપખીર (તપકીર એટલે તમાકુ નહીં પણ ફરાળમાં શીંગોડાનો લોટ-એરાડટ વપરાય છે તે) ચારાળી, પક્તાં એ દરેક અરધો અરધો તોલો તથા બદામના મીંજ નં. ૨૦ તું ચૂર્ણ તૈયાર કરી તેમાં નાખવું, આ પાક સવારમાં બે તોલા ખાઈ ઉપર દૂધ પીવું તો અઢી માસમાં સાફ થાય છે.

ઘન બનાવવાની રીત એવી છે કે બાવળનાં પરડાં તેમજ સતાવરીનો જે રસ કાઢ્યો હોય તેને તેટલાજ નિર્મળ જળમાં એક એક કરી ચોવીસ કલાક રાખી મૂકવું ને તે પછી ઉપરથી પાણી લઈ કુચો ફેંકી દેવો. ને પાણી ચૂલે ઉકાળવું. એટલે બધું પાણી બળી જવા પછી જે સત્વ રહે તે તેનો ઘન કહેનાય છે.

આ પાકમાં જે દવા નાખવાની જણાવી છે તે પ્રથમ સ્વચ્છ કરી તેના વજન પ્રમાણે-ખાંડી વચ્ચ ગાળ કરી તૈયાર રાખવી અને બદામનાં મીંજને મીણાં કાતરી રાખવાં એટલે ચાસણી થયા પછી ખોટી થવું પડે નહિ.

ધૃતકૃષ્ણ—

(૧) અ. હરડાં, બેડાં, આમળાં જેઠીમધ, ઉપલેટ, ધોળા મુસળી, કાળી મુમળી, વરીયાળી, ઘઉંલા, રાતી મુખડ, ધોળી મુખડ, દાંતીમૂળ, જાંઘનાં ફુલ, હળદર, કમળકંદ, હીંગ, માકર, વજ, અંદ્રામણનાં મૂળ, મોચ, કડુ, દારૂહળદર, અજમોદ, વાંચકપુર, રાસ્ના, વાવડીંગ, પીંપર, કાયકૃષ્ણ, ઉપરની દવા અકેક રૂા. ભાર અને રાતાવરી તથા આમોદ, બળે ભાર લઈને તેનું વસગાળ ચૂર્ણ કરવું. યછી ધી તોલા ૬૪ દ્વધ તોલા ૧૨૮ અને પાણી તોલા ૨૫૬ લઈ તે સર્વને એકત્ર કરી સામાન્ય તાપથી ઉકાળતાં પાણી દ્વધ બાળી ધી સિદ્ધ થાય ત્યારે ઉતારી તે ધૃત મવાર માંજ એકથી બે ભાર ગાયના નવટાક દ્વધમાં લેવાથી સંતતિ થાય છે અને કસુવાવડવાળી સ્ત્રીને હર મહિને આઠ દિવસ લેવાથી પુરે મહિને છોડે અવતરે છે. આ ધી સ્ત્રી પુરુષ બળેના બગડેલા વીર્યને સુધારી સારી મંતતિ ઉત્પન્ન કરે છે.

દૂળ એકથી બે રૂપીયાભાર લઈ, પચે તેવા દૂધમા મેઘવીને પી જવું આ ધૃતક્રાન્તા સેવનથી ગર્ભાગય સખધી મેઘો દૂર થઈ ગર્ભ રહે છે પુરૂષોને પણ આ ધીનુ સેવન કરવાથી વીર્ય સુધરે છે

શ્રીઓના ગર્ભસ્થાન અને તેના ઉપાગોના વ્યાધિયો ગર્ભ રહેવા હેતા નથી તેવા જુદા જુદા વિધાનો ઉપદ્રવો (રોગો) અને તેના ઉપાય મળધી ઉપર કહેવાઈ ગયું છે તે પ્રમાણે રોગને ઓગાળી તેને અનુકુળ ઉપાય કરવો જેથી તે રોગ દૂર થાય છે પછી તેવા રોગથી મુક્ત થનાર શ્રીઓને ગર્ભના ટકવા માટે ઉપચારો કરવાની જરૂર પડે તો જુદા જુદા રોગ ઉપર જુદા જુદા પ્રકારના ઉપચારો કરવાના હોય છે, તે આ નીચે આપીયે છીયે

ઋતુ શુદ્ધિ—

(૧) જ પ્રથમ ઋતુ શુદ્ધ થવા નાડ આળા હાઠર તોલો ૧, સીંધાલુણ તોલો ૧, ખાડ તોલો ૧ (ખાડનું જુડ લેવું) આ ત્રણ ચીજો ખાડી વચ્ચેગાળ ચૂણ કરી સ્ત્રી રજસ્વળા થાય (એટલે હન્તાનમા આવે) ત્યારે પહેલા દિવસથી ત્રીજા દિવસ સુધી સવાર સાજ અઢી અરધા તોલો તે ચૂર્ણ પાણી સાથે પીજવું એ રીતે ૭ ટકમા ત્રણ તોલા લઈ લેવું

ચોથે દિવસે મ્નાન કરીને નીચે પ્રમાણે આયધનુ સેવન કરવું

(૨) શીવર્ડીંગી દાણા સાત, સાન્ના મોતી સાત, શખાવળી (ગાળપુખી અથવા ઉંધાકુલી) માસા સાત, મીચી (સાકર) માસા સાત, નાગડેસર માસા માત, મરેદ ૨૩ માસા માત, ધોળી રીંગણીના બીજ મામા સાત એ પ્રમાણે લઈ શીવર્ડીંગી અને મોતી સિવાય તમામ વસ્તુનું સાથે ચૂરણ કરવું, અને વચ્ચેગાળ કરવું.

તેનાં માત પડીકાં બનાવી રાખવાં. પતિપરાયણ, ઉત્તમ સંતતિને માટે આતુર એવી સ્ત્રીએ પતિની આજ્ઞા લઈ પ્રથમ પોતાના દેવની પ્રાર્થના કરી એક શીવર્ચીંગીનું બી ખાઈ જવું. અને તેના ઉપર એક મોતીનો દાણો દાઢવતી ખૂબ ચાવી ચગળી મોંની લાળ મેળવી ખાઈ જવો. પડી તૈયાર કરી રાખેલાં—સાત પડીકામાથી એક પડીકું ગાયના દૂધ સાથે પી જવું. જન્મવામાં માત્ર સાંઠી ચોખા (રાતી વરીના ચોખા ચાય છે તે) અને દૂધ સાકર ખાવા—બીજું કાંઈ ખાવું નહીં. આવો પથ્ય આહાર ઋતુ પ્રસંગે સાત દિવસ કરવો. આવી રીતે ત્રણ માસ સુધી દરેક માસે ઋતુના સમયમાં કરવાથી ઉત્તમ સંતતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

ગર્ભશાયનાં વિવિધ દર્દો દૂર કરી ગર્ભ રહેવાના ઉપાયો—

(૨) અત્યાર્તવથી છોડ ન થતાં હોય તો—ફળદ્રુત તથા શેષશુંદર બે થી બાર સાર લઈ સવાર સાંજ દૂધમાં પાવો. અને એક વરસ સુધી અઘેડાનું દાંતણ કરવું.

(૩) અત્યાર્તવ—વધુ હોય તેને—એક આખાં બીજોરાલીંગુ-માંથી જેટલાં બી નીકળે, તેટલાં વાટીને ચૂકું કરવું. પછી ત્યારે સ્ત્રીને અટકાવ આવે ત્યારે પહેલેજ દીવસે તે બધું ચૂર્ણ દૂધ સાથે પાઈ દેવું. જેથી શુદ્ધાગ સબથી સર્વ રોગો દૂર થઈને ગર્ભ રહેશે. એક વાર એમ કરવાથી ગર્ભ ન રહે તો બે ચાર ઋતુ સુધી એમ કરવું.

(૪) અંતરાય ન આવવાથી અથવા ન્યુનાર્તવથી ગર્ભ ધારણ ન થતો હોય તો—(અ) કાળા તલ ટાંક ૯ તથા અજમા ટાંક ૬ લઈ તેને તલના તેલમાં તળવાં. તેમાંથી ટાંક બે, ઋતુના પહેલા દિવસથી ચાર દિવસ સવાર સાંજ દેવું. પછી પાંચમા દિવસથી (બ) વરધારો ટાંક ૧૪ તથા નાગ કેસર ટાંક ૬ લઈ ખાંડી

મીઠા કરી તેમાંથી એકેક ટાંક ચુર્ણ દૂધ સાથે ઉકાળી હુમેશાં બે ૮ ક પાવું. આ પ્રમાણે સાત દિવસ દેવું.

(૫) ન્યુનાર્ત્તવવાળી સ્ત્રી હોય તેને-ધોળી લોરીગાણીનું મૂળ દૂધ સાથે ઘસીને આર્તવના પહેલા દિવસથી ચાર દિવસ સુધી પાવું. અને પાંચમા દિવસથી સાત દિવસ વરધારે તથા નાગકેસરનું મિશ્ર ઉપરના ૪ વિધિ મુજબ આપવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

(૬) આખરાનાં બીજની રાખ તોલો ૧ અને શેકેલી હાંગ તોલો ૩ પાણી સાથે મેળવીને આપવાથી પણ ન્યુનાર્ત્તવના વ્યાધિમાં ફાયદો થાય છે.

(૭) સંતતિ થાય; પણ તે મૃતપ્રજ્ઞ થતી હોય તો તેને ઇંગોરીયાનાં મૂળનું ચુર્ણ કરી દૂધમાં પાવું. અથવા ઇંગોરીયાના મૂળને દૂધમાં ઘસીને તે દૂધમાં પાવું. આ પ્રમાણે ગર્ભના પહેલા મહિનાથી માઠી પ્રસવ થાય ત્યાં સુધી દર માસે આઠ દિવસ પાવું. આથી લાખી આયુષ્યવાળી પ્રજ્ઞ થશે.

(૮) ગર્ભ સંભવ થતો ન હોય તો ગર્ભ ધારણ થવા માટે—કુંવારનું લાળડું લાવી તેમાંથી છાલ ઉતારી માહિના ગર્ભને કટકો બે અઢી, તોલાનો કાઢી તેના ઉપર મીઠું તથા હળદર છાંટી નરણે કોઠે તે સ્ત્રીએ ખાઈ જવો. આ પ્રમાણે પંદર દિવસ ખાવો. (કુંવારના સેવનથી મરડો થાય તો ઘી આટવું.)

(૯) વેંકરીઓ, ચીમેડ, બજાણા, એળરો અને ગોખરૂ સમ ભાગે લેવાં ને તેના એકંદર વજનથી અરધી મેથી લઈ તેનો લોટ કરવો. અને તે સર્વથી બમણો અડદની દાળનો લોટ લેવો. આ લોટનો ઘીમાં દાણો કરવો, પછી દોઢ શેર કે બથેર સાકર તથા ઉપરની દવાનાખી ગુટીકા-(ગોળી) તોલા ૧ ની વાળવી. તે રોજ બપોળે ગુટીકા ખાવી, અંતરાય છ દિવસ પાળવી ને સાતમે દિવસ નહાવું. તેથી ગર્ભ રહેશે.

(૧૦) ઘોડા આસોદ રૂ. એક ભાર લઈ તેના કટકા કરી ચેર પાણીમાં ઉકાળવી. ને પાણી છ રૂ. ભાર રહે એટલે તે પાણી કલઈ-વાળા વાસણમાં ગળી લેવું ને તેમાં વાછડાવાળી એકરંગી ગાયનું દુધ પાશેર નાખી આંમોદનું પાણી પી જવું. એ પ્રમાણે એક મહિને કરવું, આસોદનું પાણી ત્રણ ટંકમાં મળી છ ભાર પીવું. એટલે દર વખતે બખ્ખે ભાર પીવું. તેટલામાં અટકાવ આવે તો આસોદ બાંધ કરવો અને અટકાવના દિવસમાં કાંઈ ઓસડ કરવું નહિ. પરંતુ નાહીને ઘરમાં આવ્યા પછી તે દિવસથી ચાર દિવસ સુધી નીચે પ્રમાણે ઓસડ કરવું. જમીન ઉપર ફરતાં બતકની હુગાર લઈ સુકવી વાટી ચાળીને એક તોલો લેવી, તેમાં એક તોલો ગોળ નાખીને ચાર ગોળી વાળવી. તે ચાર દિવસ સુધી અકેક લેવી એટલે જરૂર હમેશ રહેશે પછી એ દવા કરવાની જરૂર નથી.

એક સંત મુરૂધના હસ્ત લીખિત શાસ્ત્ર-અંથમાં ગર્ભપ્રાપ્તિ માટે નીચેના ઉપાયો બતાવ્યા છે.

(૧૧) કાઝાવિલ, સુંઠી, પીંપર, મરી, મારંગી, (મો-રિંગણી), ગુડ (ગોઝ) સર્વે દવા ચરાચર લેકર કાઢા બનાયકે ઘીશ રોજ પીએ તો સર્વ રોગ દૂર હોય, ઔર પુત્ર પ્રાપ્તિ હોય.

(૧૨) એક વીજોરા નિમ્બુ કે નિકલે હુવે તમામ ઘીજ પીસ કર જીસ મૌકે વાછડા હોય ઉનકે દૂધમેં પીએ, પુત્ર હો જાય.

(૧૩) નાગ કેસર વાછડાવાળી ગાય કે દૂધ મેં પીએ તો વાંછણી મી ગર્ભવંતી હો જાય.

(૧૪) પારસપીપળાનાં ફળ અને છૂટ્ટા ખાંડી ચૂર્ણ બનાવી પાણીમાં કે દૂધમાં પાવું તથા પથ્થ પગાવવું, તો સંતતિ થાય.

(૧૫) લીલાગર ભાંગ ૧ ભાગ અને કાંટાળું માયુ ૪ ભાગે
ઝીણું વાટી તેમાંથી ચોડી ભૂંડી ચોનીમાં નાંખી સગ કઠવાથી
અવશ્ય છોડે થાય

(૧૬) અંદરજવ, કેસર અને મધ સાથે મેળવીને જનનેન્દ્રી
(ચોની) માં લગાડવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

(૧૭) અંદરજવ અને સો વર્ષનું જીરું ૩ લઘુ ગોળમાં -
ગોળી વાળી પહેરવાથી પણુ ગર્ભ ધારણ થઈ શકે છે.

✓ (૧૮) પુરૂષ-ગુહનેન્દ્રી ઉપર એખરાને પાણીમા વાટી તેને
લેપ કરી સંગ કરે તોપણુ ગર્ભ રહે છે.

(૧૯) પીંપર, મુંઠ, મરી નાગકેસર સમભાગે લઈને વાટી
ઋતુસ્નાન પછી તુરત ધીની સાથે ત્રણ દિવસ પીએ તો ગર્ભ ધારણ કરે.

(૨૦) નાગકેસર અને છૂંદ-સમાન ભાગે લઈ ઋતુ
આગ્રાથી તેર દિવસ સુધી નીત્ય ચાર માસાભાર સેવન કરે તો
ગરમીનુ દર્દ દૂર થઈ અવશ્ય ગર્ભ ધરે.

ફળ-ફળાદિની શક્તિ—

આર્યભૂમિ ઉપર કુદરતની એવી કૃપા છે કે તેને અષ્ટમાસિદ્ધિ
અને નવેનિધિ આંગણમાં જ છે. ખામી ક્રૂર તેને આગળખવાની છે.
આવી જુદી જુદી વનસ્પતિ, ફળફળાદિ અને જાડપાલાનો ઉપયોગ
જો સમજપૂર્વક કરવામાં આવે તો કોઈ પણ દર્દ માટે પરાધિન
રહેવું પડેજ નહિ. ઘણા રોગકો તો ત્યાં સુધી કહે છે કે જે દેશ
ઉપર કુદરતની આટલી બધી મહેરબાની છે, ત્યાં આકડો, લીંબડો,
તુલસા, પીંપળો અને અરડુસો જેવાં જીવનવૃક્ષો છે. ત્યાં રોગજ ન

આવી શકે, તથાપિ અત્યારે આપણી અજ્ઞાનતાથી કેડે છોકરું હોવા છતાં ગામમાં શોધવા જવાની મુખાઈ કરીએ છીએ.

અત્યારે આવા દરેક ઔષધોની બિના આપવાનો પ્રસંગ નથી; પરંતુ ગર્ભપ્રાપ્તિ માટે થોડા કળશક્તિના પ્રયોગો આપવા દુરન્ત ધાર્યા છે.

મદનકળ—

મીઠાળને મદનકળ કહે છે. લગ્ન પ્રસંગે વરકન્યાને હાથે મીઠાળમાં બાંધવામાં આવે છે. આમાં ખાસ ગર્ભિત હેતુ રહેલો છે. તે નીચેના તેના ગુણ નિદર્શનથી સમજાશે.

મીઠાળમાં ધાતુપૃષ્ઠીનો ગુણ છે તે ઉપરાંત ગર્ભસ્થાનમાં કેટલીક ત્રીને ઝીણું જંતુ થાય છે, કે જે વીર્યનું બાદાણુ કરી જાય છે. આવા જંતુઓનો મીઠાળ નાશ કરે છે જેમ પારાની જેણથી જંતુઓ મરી જઈ ખરી પડે છે, તેમ મીઠાળથી જંતુનો નાશ થાય છે. સ્ત્રીના ભગમાં વાયુ હોય તો મીઠાળ તેને હરી વે છે. ભગમાં માંસ તથા મસા હોય તો ગળી જાય છે. કારણકે મીઠાળનાં બીજમાં સહેજ પેાઇઝનનો ભાગ હોય છે. મીઠાળનાં બીજના લોટની ગોળી પાણીમાં નાખવાથી માછલાં મરી જાય છે. મીઠાળના રસનો લેપ માથામાં કરવાથી દોઢકલાકમાં જીભ તમામ મરી જાય છે. તેમજ સ્ત્રીનાં મીઠાળ અનાજમાં નાખવાથી અનાજ સડતું નથી મીઠાળ કડવું, ઉષ્ણ, મધુર, લેખન, લઘુ, રૂક્ષ, વાંતિકારક, બસ્તીના કામમાં ઉત્તમ તથા હિતકારક છે કફ, વાયુ, મળ, શોષ, વિપ. અનાહ સોજો, વિદ્રવી, ગુહમ, સળેખમ, કોઠ, અર્શ તથા તાવ મટાડે છે.

૧ એ એક આખું મીઠાળ નાનામાં નાનું લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. પછી લાંપશીમાં પુષ્કળ ધૂત (ધી) નાંખી સાકર તથા એ

મીઠાળનું ચૂર્ણ જે ત્રણ કોળીઆમાં ખાઈ જવું. ઉપર બીજી લાપશી પેટ ભરીને જમવી. જમતી વખતે ઉંઘરામા બેસવું. આ પ્રમાણે ચાર દિવસ આખું મીઠાળ ખાવું, પાચમે દિવસે ચરધું અને છઠે દિવસે ત્રીજો ભાગ, અને સાતમે દીવમે ચોથો ભાગ અને આઠમે દીવસે પાંચમે ભાગ ખાવો. એમ ઋતુ પડી આઠ આઠ દિવસ ત્રણ માસ સુધી લેવું. -

જ ઉપરની વિધિ કરવા ઉપરાંત રૂતુના ચોથા દીવસથી ગોર-ડનો શુંદર એક ભાર, અધોળ પાણીમા પલાળી રાખી સવારમાં સાકર તથા દૂધમાં ખાઈ દેવો. અગર રાત્રે દૂધમાં પલાળી રાખી સવારમાં સાકર નાંખી ખાઈ દેવો. એમ પાછળના પાચ દીવસ મીઠાળના પ્રયોગ ઉપરાત કરવું. પ્રથમ શુંદર અને પછી મીઠાળ એ પ્રમાણે પ્રયોગ કરવાથી ગર્ભ રહેશે. જે શુંદર પચે તો પછી એકલો શુંદરનો પ્રયોગ ૧૬ દિવસ સુધી શરૂ રાખવા. કેમકે શુંદર પ્રદર-અત્યાર્તવમા ઉત્તમ છે. ન પચે તો અનુક્રમે દ્વાવે તેમ ઘટાડતા જવું. મીઠાળ વાંતી (ઉલટી) કરે છે, માટે વાતી થાય તો ગભરાવું નહીં.

વાપરવા માટે મીઠાળના બીજની બુદ્ધીની ગોળીયો નીચે મુજબ બનાવીને શુદ્ધસ્થાનમા પહેરવાથી પણ ગર્ભધારણ થાય છે. તે નીચે પ્રમાણે—

(૨) આ ઉપગત મીઠાળ દૂધ અને માકર માથે પાવાથી પણ લાભ મળે છે.

(૩) દૂધ માકર અને કેમરની માથે અગર કસારની માથે મીઠાળનાં બીનો બુકો તો ફે ના પ્રમાણમા નાખી ખાવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે .

(૪) ગોળ સાથે મીઠાળની ભુદી માસા એકના પ્રમાણમાં નાંખી ગોળી કરી ગુહસ્થાનમાં પહેરવાથી કમળ કોરું થઈ જોરમાં આવે છે. તેનું મુખ બંધ હોય તો ખુલ્લું થાય છે. બહુ ખુદ સ્ત્રીને સાત દીવસે અને પાતળા શરીરવાળી સ્ત્રીને સાત દીવસને બદલે ત્રણ દિવસે અસર કરે છે. વળી ધાતુને ખુદ કરે છે.

(૫) અંગત્રૂટ અને પેટશૂળ ઉપર—મીઠાળને કાંચ (કાંચ એટલે જુદી જુદી આયર્ષીયોને સોડવીને બતાવેલો ખાટો પ્રવાહી રસ વેદ્યો તૈયાર રાખે છે તે) માં ધમ્મી તેનો દીવસમાં નવ દશ વખત નાણી એટલે કુટી ઉપર લેપ કરવાથી અંગત્રૂટ તથા પેટશૂળનાં દર્દોમાં આરામ થાય છે.

(૬) ચેત્તીને મીઠાળની ધુણી આપવાથી શીઘ્ર પ્રસૂતિ થાય છે. મીઠાળ માટે એમ કહી શકાય કે—

ગર્ભધારણે મહનકળ, ખીરમાં આઠેક વાલ ;
ચાર વાલ કે ગોળમાં, પહેર્યાથી લયે બાળ.
ખીરમાં કે કંસારમાં, આઠ દિન પરમાણુ ;
ચોણાં દહેં દિન ત્રણમાં, ગર્ભ ધરંતી જાલ.

અંદર શુદ્ધ અને સાકરનું. ચૂર્ણે ભરી અગાસે મૂકી અગર તુલસી ક્યારાના મૂળમાં દાટી બીજે દિવસે કાઢી લેવું. આ કેળુ ઋતુ પછી ચોથે પાંચમે અને છઠ્ઠે દિવસે એમ ત્રણ દિવસ અંકેક કેળું ખાવાથી ગર્ભ રહે છે. આ કેળાનો પ્રયોગ ત્રણ દિવસ માટે અનુક્રમે રોજે રોજનો તાજેતાજો કરવો.

(૨) કેળું એક લઘુ તેની છાલ કાઢી નાખવી, પછી તે આખા લોંદાને કપૂર તોલો ૧ અને વાંસકપૂર તોલો ૧ ના ચૂર્ણ સાથે કેળાના પાંદડામાં વીંટાળી ઋતુના બીજે દિવસે સાજે તુલસીના ઝાડ નીચે દાટી રાખવું અને એક દિવસ રાખી વળતી સાજે કાઢીને ખરેલ કરી તેની ત્રણ ગોળીયો કરવી, અને ચોથા દિવસથી ત્રણ દિવસ પર્યંત અંકેક ગોળી પ્રભાતમાં ખાવી એટલે ગર્ભ રહેશે.

પીપળાનો પ્રયોગ—

પીપળો એટલા માટે પવિત્ર અને પૂજ્ય ગણાયો છે કે તેની હવામાં વિદ્યુત્ શક્તિ રહેલી છે. વંશી તેના પાથે અગોમા ઔષધી-યોના ભંડાર છે. જેમ કંપવૃક્ષ મનવાંછિત પુરી શકે છે, તેમ પીપળામાં સતતિનું માગ્યુ દાન દેવાની શક્તિ છે. તેથીજ શાસ્ત્રોમાં પીપળાને પાણી રેડવા-પ્રદક્ષિણા કરવા અને પૂજા કરવાને ફરમાવ્યું છે. કે જેમ કરવા જતાં સ્ત્રીઓ તેના પરિચયમાં સ્વાભાવિક રીતે આવી શકે. અને આ પ્રસંગે તેને પીપળાની હવાની વિદ્યુત્શક્તિ પ્રજ્વલિતમાં ઉપકારક થઈ શકે. પખીઓ (નર-માદા બન્ને) પીપળાની પેપડી પેટ ભરીને ખાવા પછીજ મંગ કરે છે. એવું જોવા-યું છે અને તેમાં તેમની ભાવના નિષ્ફળ ન જતા પક્ષીમાં ઓલાદ વધતી જોવાય છે. જેને આગણે પીપળાના વૃક્ષ ઘણું હોય તેને ત્યાં પુત્રનાં પગલાં બહોળાં હોવાના દાખલા પણ મળી આવે છે. એકંદર

પીપળાના અગોપાંગમા પ્રંજેતપત્તિની તાકાદ છે. એટલું જણાવી તેના એક-બે પ્રયોગો અહીં આપવા દુરસ્ત ધારીયે છીયે.

(૧) પીપળાની પેપડી રૂા. ૧ ભાર અગર કુણું પાન (કુંપળીયાં) એક ભાર લઈ તેને વાટીને સંતતિની ઈચ્છાવાળા સ્ત્રી તથા પુરૂષ બન્નેએ દૂધમાં પીવાં. સ્ત્રીને ઋતુ આવે ત્યારથી ચોથા દિવસથી આઠમા દિવસ સુધી આ રીતે લેવાથી ગર્ભ રહે છે.

(૨) પીપળાની પેપડી છાયામાં સુકવવી. પછી દળાવી લોટ કરવો અને તેમાં ઘી તથા માકર મેળવીને લાડુડી ચાર તોલા બનાવીને ખાવાથી ધાત્રી શક્તિ આવે છે. સ્ત્રીઓના પ્રદર રોગ અને કમરનો દુખાવો મટે છે તથા મોઢાનાં ચાંદા મટે છે.

(૩) પીપળાની પેપડી અગર કુંપળીયાં તોલો ૧, દૂધ રૂા. ચાર ભાર, પાણી આઠભાર તથા ઘી બે રૂા. બાર એ સર્વ એકત્ર કરી સામાન્ય તાપથી ઉકાળવું. જ્યારે તે ઉકાળતાં દૂધ અને પાણી બળી જાય ત્યારે ઘી સિદ્ધ થયું સમજવું. પછી તેને નીચે ઉતારી ઘી ગળીને પી જવું. આ પ્રયોગ અંતરાયના ચોથા દિવસથી આઠ દિવસ કરવાથી ગર્ભ રહે છે.

(૫) પીપળાની સુકાવેલી પેપડીનું ચૂર્ણ તોલો ૧, સાકર તોલો એક સાથે ફાકીને ઉપર દુધ પીવાથી ફાયદો થાય છે.

(૬) પીપળાની સુકાવેલી પેપડીનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી પણ ફાયદો કરે છે.

અશ્વગંધાનો પ્રયોગ—

અશ્વગંધાને આંસોદ પણ કહે છે. તેની ગંધ અશ્વ (ઘોડા) ના પરસેવાની ગંધ જેવી છે. તેથી તેને અશ્વગંધા કહે છે. તેનો શુષ્ક ધાતુપૌષ્ટીક, વાત હર, તથા ગર્ભધારક છે.

એક ભાર અશ્વગંધા પાણેર પાણીમા ઉકાળી અઢી ભાર રહે ત્યારે ઉતારી લેવું, તે કવાચ પાણેર દુધમાં પી જવો. બાલી ગયેલ સ્ત્રીને આ ઉકાળો એક માસ પાવાથી વા હર થઈ ગર્ભ ધારણ થાય છે આ પ્રયોગ ઋતુકાળથી એક માસ કરવાનો છે.

ખાખરાનો પ્રયોગ—

શીવલીંગીનો પ્રયોગ—

શીવલીંગીનો દેખાવ શીવલીંગ જેવો હોય છે, તેથી તેને શીવલીંગી કહે છે.

શીવલીંગીનાં બીજામાં વાટી ઋતુ પછી આઠ દિવસ પાવાથી ગર્ભ ધારણ થાય છે.

બીજેરાનો પ્રયોગ—

બીજેરાં લી ખુની એક જાત આવે છે તેના બીજમાં ગર્ભાશયની પુષ્ટિનો શુભ છે.

(૧) બીજેરાનાં બીજ ૧૫ થી ૩૦ ગાયના દૂધમાં પકવી તેમાં ગાયનું ઘી મેળવી તથા બીજેરાનાં બીજના વજન જેટલું નાગકેસરનું ચૂર્ણ મેળવી હમેશાં પાંચ ટાંક બાર ઋતુના ચોથા દિવસથી આઠ દિવસ સાકર સહિત પીએ તો ગર્ભ ધારણ થાય છે.

(૨) એરડીનાં બીજ તોલો ૧ ફાલી તેમાં બીજેરાના બીજ તોલો ૨ નાંખી ઘી સાથે ઘૂંટી તેમાં દુધ મેળવીને ઋતુના પહેલાથી ત્રણ દિવસ સુધી અત્યાર્તવવાળી સીએ પીવું કે જેથી ઋતુ શુદ્ધ થઈ ગર્ભ ધારણ થાય છે.

ઉપચારોની અનુક્રુણતાનું પૃથક્કરણ—

દોષશુદ્ધિ અને ગર્ભપ્રાપ્તિ માટે ઉપર ઘણા ઉપચારો કહેવાઈ ગયા છે. તેમાં કેટલાક ઉપચારોની સાથે તે કયા રોગ ઉપર અનુક્રુણ છે તે વાત સ્પષ્ટ કરવામાં આવી છે જ્યારે બાકીના પ્રયોગો માટે તેના ઔષધો પાંચી જાહેર તથા હર્દીની શરીર પ્રકૃતિનો અનુભવ કરીને જેના શરીરમાં વાતરોગ હોય તેના માટે ઉષ્ણ ઔષધોના પ્રયોગો કરવા અને જેને કોડે ગરમી હોય તેમને શિત

ઔષધોના પ્રયોગો કરવાના છે. મનદ્રવ્ય કે સેંકડો પ્રયોગો કર્યા એકજ દર્દિને અજમાવી નાખવા માટે હોતા નથી; પરંતુ જૂદાજૂદા કોઠાને અનુકૂળ પડે તે માટેજ સેંકડો ભિન્ન ભિન્ન ઉપાયો પૂર્વ મહર્ષિઓએ સિદ્ધ કરેલા છે. તે ખ્યાલમાં રાખી દવાનો વાસ્તવિક ઉપયોગ બુદ્ધિપૂર્વક કરવાથી જ તે ઇષ્ટસિદ્ધિ આપે છે.

પુત્ર કે પુત્રી પ્રાપ્તિના સંયોગો—

ગર્ભની પ્રાપ્તિ માટે ક્ષેત્રશુદ્ધિને અંગે ઉપર પુષ્કળ કહેવાઈ ગયું છે. એટલે હવે ગર્ભાશય શુદ્ધ થવા પછી જેમને પુત્ર કે પુત્રી જે સંતતિની અભિલાષા હોય તે પ્રાપ્ત કરવા માટે જગતના જૂદા જૂદા મહાન્ વિદ્વાનોએ જે સંયોગો બતાવ્યા છે તે આ નીચે આપવામાં આવે છે,

આ ઉપરથી ક્રાન્સના ડોક્ટરોએ પુત્ર પુત્રીની પ્રાપ્તિ માટે ખાસ કાળજીથી એવી શોધ કરી છે કે, જેમને પુત્રની ઇચ્છા હોય તેવી સ્ત્રીનું પુત્રીઅંડ (ડાણુ અંડ) યસ્ત્રક્રિયાથી કાઢી નાખવું. એટલે પછી તેને પુત્ર પ્રાપ્તિનો જ અવકાશ રહે છે અને જેમને પુત્રીની ઇચ્છા હોય તેમનું જમાણું અંડ એ રીતે કાઢી નાખવાથી પુત્રીનો જ અવકાશ રહે છે, જ્યારે સંતતિની ઇચ્છા વિનાની કેટલીક વેશ્યા સ્ત્રીઓ ખંને અંડ કઢાવી નાખે છે, એટલે તેને સંતતિનો અવકાશ રહેતો નથી.

૪ ડા. સેન્ક કહે છે કે સ્ત્રીના ધોરાક ઉપર પુત્રપુત્રીનો મોટો આધાર છે. જે સ્ત્રીઓના પેશાબમાં સાકર ન જતી હોય તે પ્રાયઃ પુત્રનો જન્મ આપે છે. કેમકે પેશાબમાં સાકર જવાથી સ્ત્રીખીજ ધરાબર પકવ થતું નથી એટલે અપકવ અને નબળાં સ્ત્રીખીજથી પુત્રી ઉત્પન્ન થાય છે. માટે પાત્રનશક્તિ નિયમમાં લાવવા ઋતુ સમયમાં ઘણાજ હલકો ધોરાક સ્ત્રીને આપવો અને પેશાબમાં સાકર જાય છે કે નહીં તેનો તપાસ કરાવવો અને સાકર નબળ તોમ કરવું.

૫ એક વૈદિક માસિક કહે છે કે—૨ થી ૬ દિવસોમાં ગર્ભ રહે તો પુત્રી અને ૬ થી ૧૨ દિવસોમાં ગર્ભ રહે તો પુત્ર થાય છે.

૬ કેટલાએક વિદ્વાન કહે છે કે—ગર્ભ રહેતાં તુરત પુત્ર કે પુત્રી થતાં નથી, પણ ગર્ભ રહ્યા પછી ત્રીજે મહિને જ્યારે ગર્ભમાં અવયવ બંધાય છે તે વખતે નર અથવા નારીની ઉત્પત્તિ થાય છે. માટે જ્યારથી ગર્ભ રહે ત્યારથી સ્ત્રી, પુત્રની પ્રબળ ઇચ્છા કરે, તેવી આકૃતિનું ચિંતન કરે અને સાદો ધોરાક (પૌષ્ટિક નહીં) લેયે તો પુત્ર થાય છે.

૭ મા કરતાં બાપની ઉંમર જેમ વધારે મોટી તેમ પુત્રનું પ્રમાણ વધે છે. પરંતુ તેમાં વધારેમા વધારે સ્ત્રી કરતાં પુરુષ ૧૮ વર્ષ મોટી ઉંમરનો હોય ત્યાં સુધી આ ગણિત પ્રમાણિક કરે છે.

૮ જે સ્ત્રીની માતા પુત્રીઓ જ જણતી હોય તેની દીકરીઓ પણ પુત્ર કરતા પુત્રીઓ વધારે જણે પણ પુરૂષ તે કરતા બળવાન હોય તો પુત્ર થાય

૯ ડોક્ટર દ્રોણ જણાવે છે કે 'સ્ત્રીને ઋતુ આવ્યા પછી નજીકના દિવસોમા ગર્ભ રહે તો પુત્રી અને છેટેના દિવસમા પુત્ર થાય છે'

૧૦ પ્રો ચુરી કહે છે કે-દંતાન આવી ગયા પછીના થોડા કલાકમા અગર નજીકના દિવસમા ગર્ભ રહેતા પુત્રી અને છેટેના દિવસમા પુત્ર રહે છે, કારણકે ઋતુકાળ નજીકના દિવસમા સ્ત્રીબીજ બળવાન હોય છે તેથી પુત્રી થાય અને વળત જવા પછી સ્ત્રીબીજ નબળા પડે છે માટે ૧-૮-૧૦-૧૨-૧૪ અને ૧૬ રાત્રીમા પુત્ર પ્રાપ્ત થાય છે

૧૧ શ્રીયુત્ત હીપોક્રેટીસ કહે છે કે-પુરૂષબીજ બળવાન હોય તો પુત્ર પ્રાપ્તિ અને સ્ત્રીબીજ બળવાન હોય તો પુત્રી થાય છે

૧૨ કોકશાસ્ત્રમા કહ્યું છે કે-અજવાળીયામા ૧-૨-૩-૭-૮-૯-૧૦-૧૪-૧૫ એ પુત્રી થવાની તિથિ છે અને બાકીની તિથિ પુત્ર થવાની છે, અધારીયામા ૧-૨-૩-૭-૮-૯-૧૩-૧૪-૦)) એ પુત્ર થવાની તિથીઓ છે ને બાકીની તીથી પુત્રી થવાની છે

નોમ, ષુક્ર, શુક્ર અને શુક્ર એ પુત્રી પ્રાપ્તિના દિવસો છે. અને મંગળ, શની, રવિ એ પુત્ર પ્રાપ્તિના વાર છે

૧૪ ઋતુ પછી ચોથી, છઠી, આઠમી, એમ સોળમા દિવસ સુધીની બેકી રાત્રીમા પુત્ર પ્રાપ્તિ થાય છે, અને એકી રાત્રીમા પુત્રીની પ્રાપ્તિ થાય છે આઠમી અને તે પછીની રાત્રીમા પુત્ર ઉત્તમ થાય છે.



બીજક શુદ્ધિ વિભાગ.

સંતાન પ્રાપ્તિ માટે ક્ષેત્રશુદ્ધિની અગત્ય જોઈ જવા પછી ક્ષેત્રના અગે જે જે ખામીયો હોય તે સર્વ જણાવી ગયા છીએ તથા તેના ઉપચારો પણ વર્ણવ્યા છે. પરંતુ એક વાત કહી દેવી જોઈએ કે, સંનતિ પ્રાપ્ત ન થવામાં એકલી ક્ષેત્ર (સ્ત્રી)ની જવાબદારી હોતી નથી; કેમકે ક્ષેત્ર સાફ હોવા છતાં જો બીજક કસદાર ન હોય તો છોડ (પ્રજા) ક્યાંથી સારો થઈ શકે ? એક પ્રસિદ્ધ ચારણનો દુહો છે કે—

ધરા બિન ધાન ન નિપજે, કણુ બિન માહુ ન હોય;

ઝોઢા ઘેર જખરો, (જો) માથે હોયલ હોય.

ઝોટલે કસદાર જમીન (ધરા) વગર અનાજ નીપજતું નથી. તેમજ ઉત્તમ બી (કણુ) વિના વીર્યવાન (માહુ) પાક થઈ શકતો નથી દાખલા તરીકે હોયલપદમણી સ્ત્રી અને શૂરવીર ઝોઢાના યોગથી જ તેમનો પુત્ર જખરો દુનિયામાં પરાકંભી થયો.

આ ઉપરથી બીજક શુદ્ધિ માટે વિચાર કરવા જરૂર છે.

સંતતિ ન થવાનાં કારણ માટે સ્ત્રી પુરૂષની પરીક્ષા—

જેને સંતાન ન થતું હોય તેમાં ક્ષેત્રની ખામી છે કે બીજકની ખામી છે તે નક્કી કરી તે ખામી સુધારવા માટે જો ખાતરી કરવી હોય તો, સ્ત્રીને રજ્જેદર્શન થવા પછી પાંચમે દિવસે જો માટીનાં કુંડા (કુલ-ઝાડ વાવવામાં આવે છે તે) લાવવાં. તેમાં ખેતરાઉ કાળી માટી ભરવી. અને અકેક ઝુડી કાળા ચણા આ બન્ને માટી ભરેલા કુંડામાં વાવણીની પેઠે છાંટી દેવા. પછી તે બન્ને ગૂદા બુદ્ધાં કુંડા પૈકી એકમા સ્ત્રી અને બીજામાં પુરૂષે સારી-પેઠે માટી પહોંચે તે પ્રમાણે પેશાબ કરીને તે બન્ને કુંડાં હવા પ્રકાંશ મળે તેમ ખુલ્લાં ઝુડી રાખવાં. પછી તેમાં પાણી કે પેશાબ કરવા વિના પડયા રાખવાથી જે કુંડામાં ચણા ઉગી નીકળે તે કુંડામાં પેશાબ કરનારમાં સંતતિબીજક છે તેમ સમજવું, ત્યારે જે કુંડામાં ચણા બગી જાય તેમનામાં સંતતિ બીજકની ખામી છે તેમ કહી શકાય.

ખાણા પીણાથી કે અતિ ધૂંગારથી નામદિને નોતરે છે. એટલે નામદિ ટાળવાના ઉપાયો જતાવવા પહેલાં તેવી નામદિને ઇરાદા પૂર્વક આવતી અટકાવી શકાય તે માટે જરૂરી મુચનાઓ કરવી જોઈએ, કેમકે દર્દ આવવા પછી ઉપાયો કરવા કરતાં, દર્દને આવતું જ અટકાવવું તે વધારે ડહાપણ બરેલું છે.

બાળ લગ્ન—

અત્યારે ઘણા માળાપો રૂઢીને આધિન બનીને કેટલાયો લેવાની હિંસથી પોતાનાં નાના બાળકોને પરણાવી દે છે. આવા દીંગલા દીંગલીનાં લગ્નથી તે નિર્દોષ બાળકના શરીરનો રાગ (વીર્ય) નિઃસત્વ બને છે.

નામદાઈમાં જેમ બાળલગ્ન જવાબદાર છે, તેમ કેટલાક ઉછે-ખલ બાળકોની હસ્તદોષની પ્રવૃત્તિ પણ તે માટે જવાબદાર છે. એટલે પહેલી તકે આપણે નિર્મળ વાતાવરણ અને પ્રસન્નચર્યાના મહીમાનો પ્રચાર કરવાની આવશ્યકતા છે. કેમકે મોટા ભાગે બાળકો અનુકરણ કરતાં શીખે છે. એટલે જો માળાપો કે ઘરનાં વડેરાઓ પ્રસન્નચર્યા તેમજ સાત્ત્વિક વાતાવરણને બાળવવાને કાળજી રાખે તો બાળકો આડે માર્ગે ન ચડી જતા દૃઢ મનનાં અને દીધાયુધી બને.

ચાં અને કાશી—

આપણા પૂર્વજોએ દૂધ અને પાણી ભેગાં કરીને પીવાની સજ્જત મના કરી છે. શાસ્ત્રોક્ત રીતે પણ દૂધ અને પાણી સાથે પીવાથી કળતર થાય છે. છતાં એનો પ્રચાર એટલો બધો વધી ગયો છે કે ગરીબ અને તવંજર, બાળક અને વૃદ્ધ, સ્ત્રી અને પુરૂષો દૂધ પાણીની પ્રાસાદી રૂપ આ દેવીના શુભામ બની ગયા છે. અત્યારે ચાથી બચી જનારા શોધવા જઈશું તો તેવા નસિબદાર સાચેજ

શોધ્યા જડશે. ચાની જડનો શોખ વધતાં વધતાં છેક સુવાવડીની પથારીમાં પણ પહોંચી ગયો છે અને તેથી ચા-લુખી માતા પોતાનાં કુમળા બાગકોને પણ ગળથુથીમા ચા પાવામાં આનદ માની તેના શરીરને પાયમાલ કરવાને હોજથી મગલાચરણ કરી દે છે

ચાના વ્યસનની શરૂઆત શોખથી, દેખાદેખીથી કે ગળ ઉપરાંત કામ કરનારાને નવીન જાગૃતિ લાવવાના ઉદ્દેશથી થયેલી લાગે છે. ઘડીભર માની લાઈએ કે આવા ઉત્તેજક (માદક) પીણાથી લોહી તપી જતાં થાકેલા મગજને જાગૃતિ મળ્યા જેવું દેખાય છે ખરું; પરંતુ આ રીતે કુદરતી હૃદ ઉપગત લોહીને તપાવવાથી તે પાતળું પડે છે અને પરિણામે આતરડા તેમજ જઠર નબળાં પડી તેથી બદ હજમી થાય છે ને લોહી પાતળું પડવાથી ધાતુક્ષીણ થાય છે.

કોપ્રી પણ આજુબ ઉત્તેજક પીણું છે. તેનામા વધારે જાગૃતિ લાવવાનું બને છે. તેથી કોપ્રીનો પણ ઘણા ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ તેના લાભાલાભ માટે એક મુસલમાન વિદ્વાને કહ્યું છે કે—

કંક કટન બાદી હરન, ધાતુ ક્ષીણ બગદીન,

લોહીકા પાની કરે, દો ગુન અવગુન તીન

એટલે કોપ્રીમા કંકને તોડવા અને બાદીને હરવાનો એમ બે શુભ છે ત્યારે ધાતુનો ક્ષય કરવાનો, તાકાત હરી લેવાનો અને લોહીનું પાણી કઠવાનો એમ ત્રણ અવગુણ છે તો કામચલાઉ બે શુભને માટે ત્રણ અવગુણને નોતડ દેવું કે કેમ ? તે વાચનારેજ વિચારી લેવાનું છે. પરંતુ એક વાત યાદ રાખવી કે શરીરનો આધાર લોહી ને ધાતુ ઉપર છે એટલે જેના મેવનથી લોહીનું પાણી ઘર્ષ જતું હોય અને ધાતુનો નાશ થતો હોય તેવા ઝેરનો ખ્યાલો મોંઘે ધરવો હોય તો પછી પ્રીકાશ, અશકિન, નામદી, બદહજમી,

દુખાવો, માથાનું ફરવું અને હેવટ ક્ષય—મંગ્રહણીની ફરીયાદ કરી રાકાશે નહિ.

આ અને કોપ્રીના ઝેરફાયદા માટે વૈદક શાસ્ત્રોમાં બહુ વિસ્તારથી વર્ણન કરેલ છે. અને તેમાં રહેલા ઝેરનું પૃથક્કરણ કરી બતાવ્યું છે.* પરંતુ આવી ઉંડી વાતમાં ન ઉતરતાં અત્રે જે તેનાં પરિણામ માટે હુકમાં કહ્યું છે તેથી ચેતી જવા બલામણુ છે

તમાકુ—

શરીરને બગાડવામાં આ-કોપ્રી ઉપરાંત તમાકુ પણ એક ઝેર છે. તમાકુ એ હિંદની પેદાશ નથી; પરંતુ અમેરિકાના ટિમ્બકટુ શહેરમાંથી આવેલી ઝેરી ચીજ છે, તેમ તેના નામ ઉપરથી પણ ખાત્રી થશે જે તમાકુ જરૂરની હોત તો કુદરતે તેની ઉત્પત્તિ આપણા દેશમાં અનાદિથી કરી હોત. ફક્ત દેશમાં તેનો ઉપયોગ વિષ પ્રયોગ તરીકે થાય છે. તેથી તે વપરાસની ચીજ ગણાય નહિ. તમાકુ સ્નાયુ શિથિલ કરનાર છે, પછી તેનો ગમે તે રીતે ઉપયોગ થતો હોય અત્યારે તેનો ઉપયોગ લોકો સગાવાળીને ધૂમાડા ખેંચવામાં, આવવામાં, સુંઘવામાં અને દાંતે દેવામાં વ્યસન તરીકે કરે છે. પણ તે દરેક ઉપયોગ એકંદરે હાનીકારક છે તે માટે લોકો કિત છે કે—
 " ખાય તેનો ખુણે! પીએ તેનું ઘર, અને સુઘે તેનાં કપડાં ત્રણે બરાબર " એ વ્યસનનો ખુલ્લો ફોતો કરે છે "

એકંદર વ્યસન માત્ર શરીરને હાનીકારક છે. છતાં આજકાલ શોખથી, દેખાદેખીથી અથવા તો શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવવાની ખોટી લાલચથી ફસાઇને લોકો જેમ જેમ તેનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે, તેમ તેમ દર્દોનો રાફડો ફાટ્યો છે. કોકેન જેવી ઝેરી ચીજ પણ

કેટલાક શોખની ખાતર વાપરીને અતે ખુવાર થયા છે. અને થાય છે માટે કોઈપણ વ્યસનની પરાધિનતા રાખવી ઇષ્ટ નથી.

ઉપરના વ્યસનોથી અને અનિયમિત તેમજ અયોગ્ય ખોરાકના સેવનથી અત્યારે દેશમાં મોટા ભાગે તાકાદ ખોવાઈ ગઈ છે. એટલે તે મેળવવાને દરેક મનુષ્ય ફાંફાં મારે છે; પરંતુ એક તરફથી શુન્હો કરવો અને બીજી તરફથી તેવા શુન્હાની સ્રજ સોગવ્યા વિના છુટી જવું તે બની શકે નહિ. કુદરત એવી બેલી નથી કે આપણી આ ચોરી તેના ધ્યાન બહાર રહી જાય. કુદરત તો દયાળુ છે. એટલે કોઈપણ શુન્હો કરનારને તે ચેતાવે છે, છતાં તેને ન ગણકારતાં શુન્હો કર્યા જ જાયે તો પછી તેનાથી બચવાને કોઈપણ દવા કે પ્રયોગ અજમાવવો તે કુદરતની હાંસી કરવા બરાબર છે.

વ્યસનો છોડવાના ઉપાય—

વ્યસન એ વજગાડ છે. એટલે જેમ વહેમમાં પડેલાં માણસોને પોતાનું ભાન રહેતું નથી તેમ વ્યસનમાં ઘેરાઈ જનારને પોતાના દેહની કિંમત સુઝતી નથી. વ્યસનથી તન (શરીર) મન (બુદ્ધિ) ધન (લક્ષ્મી) એ ત્રણેની હાની થાય છે; છતાં વ્યસનની પરાધિનતા મોહરૂપે પરિણમવાથી તેને છોડતાં ઘણી મુશ્કેલી પડે છે.

વ્યસન છોડવા ઇચ્છનારે પહેલાં તો મનોબળ દૃઢ કરવું જોઈએ. પોતાને ચોંટેલા વ્યસનથી પોતાના તન-મન અને ધનની શું ખુવારી થઈ છે ? અને ભવિષ્યમાં તેથી શું નુકશાન થશે તે દૃષ્ટિ સામે લાવીને તેના દુર્ગુણો તરફ હૃદયમાં પાકો અણગમો ઉત્પન્ન કરવો જોઈએ. તે પછી વિચાર કરવો કે વ્યસન એ જડ છે અને હું ચેતન છું. તો જડનો તાબેદાર હું કેમ રહું ? આ રીતે આત્મબળ જેમ જેમ

ખીલતું જથે તેમ તેમ વ્યસન. તેની મેળે બે ડગલાં પાછું
પડવા માંડશે.

કેટલાક વ્યસનીઓ પોતાનું વ્યસન ધીમે ધીમે ઓછું કરવા-
ની ધારણા રાખે છે, પરંતુ તે રીતે સ્નેહ છુટી શકે નહિ. કોઈના
સાથે નાતો-મંબંધ થયો હોય તે પછી નાલાયક જણાય છતાં સાથે
રહેતાં સુધી તેવો સ્નેહ છુટી શકતો નથી; કેમકે આંખની શરમ
પહોંચે છે. તેવીજ રીતે વ્યસનને પરવશ પડેલા વ્યસની જ્યાંસુધી
એક વાર પણ તેના મંગમાં રહે ત્યાંસુધી ધીમે ધીમે ઘટાડવાની
આશા રાખવી નકામી છે.

એકાએક વ્યસન છોડી દેવાથી પ્રથમ શરીરમાં સુસ્તિ થાય છે,
હીલ ભાંગે છે. માથું ફરે છે, પેટ ચડીને ઝાડા થાય છે, વગેરે ઘણાં
ચિન્હો દેખાય છે. તેનું કારણ એજ છે કે લાંબા વખતની ટેવથી
શરીરમાં ફરતું લોહી તેવા વ્યમનના ઝેરથી એકતાર થા ગયું હોય
છે. એટલે જેમ રાંટો થયેલ જોડા સરખો કરીને પહેરતાં ઉલટો ડાંખે
કે કઠે છે, તેમ વ્યસનની સ્ત્રીજ ન મળવાથી લોહીની ગતિમાં ફેર પડે
છે. તેનો તપાસો ઓછો થવા માંડે છે, અને હમેશનું ટેમ્પરેચર ખઠ-
લાય છે. તેથી જેમ ઋતુ ફરતી વખતે ઘણાને સળેખમ-તાવ વગેરે
રોગચાળો વધેલો દેખાય છે તેમ નિત્યના વપરાસમાં ફેરફાર થવાથી
લોહી-સ્નાયુ વગેરે દરેકને તેની અસર જણાય છે. અને જેમ કોઈ
તપસ્વીને અજાણવાને દેવ દેવીઓ મહેનત કરવાની વાતો સંભળાય
છે, તેમ વ્યસનને અજાણવાને આ શરીરના વિકારો આગ્રહ કરે છે.
આવે વખતે જો બે-ચાર દિવસ દ્રઢતા રાખવામાં આવે તો નવા
તૈયાર થતા શુદ્ધ લોહીનું જોર વધી જવા પછી તે ઝેરી તત્વોનાં
રજકણોનું જોર ફાવી શકતું નથી.

જો વ્યસન છોડવામાં મનના વિકારો વથ ન રહે તો ઉપવાસ કરવાથી વ્યસનનું જોર ચાલી શકતું નથી. જોનોમાં ગમે તેવા વ્યસનો છતાં ઉપવાસ કરી તેઓ વ્યસનને છોડી શકે છે. તે જો ધારે તો બીજો દિવસથી તેના શુભામ થતા બચી જાય. બીજા જે ઉપવાસના વ્રતને પાળવા જોટલી હિંમત વિનાના હોય કે ઉપવાસથી અજાન હોય તેવા મનુષ્યો કેવળ પાણી કે ફળ ઉપર થોડો વખત કાઢે તો વિકારો ઉપર જરૂર જાય મેળવી શકશે.

આવા વ્યસનોમાં દારૂ અપ્રીણ વગેરે કુટેવો બધ કરીને નીચેની ગોળીનું દશબાર દિવસ સેવન કરવામાં આવે તો, તે તેવા વ્યસનીની પરાધિનતા છોડાવી શકે છે. આ રીતે જ્યારે પાંચ સાત દિવસે દારૂ-અપ્રીણનો પ્રેમ છેક છૂટી જાય પછી આ ગોળી ધીમે ધીમે ઘટાડી પાંચ છ દિવસમાં તેની પરાધિનતા પણ કાઢી નાખવી. કેમકે તેમાંના મિશ્રણ પછુ ઝેરનું ઔષધ ઝેર જેવાં છે એટલે બકડું કાઢતાં ઉંટ ન પેસે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

વ્યસનહર ગુટીકા—

કરેણના મૂળની છાલ, શુદ્ધ ઝેરકોચલા, સંહરશોસ, અપ્રીણ, ધતુરાના ફીંડવાના બી, લીંડીપીપર એ સર્વે સરખે ભાગે લઈ તેનું વસ્રગાળ ચૂર્ણ કરી મધમાં અડદ જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી અડેક વ્યસનના પ્રમાણમાં વ્યસનીને આપીને ઉપર પચે તેટલું દંધ પીવું.

આ અને કોપ્રીના વ્યસનીયો માટે પીણા વિના ન ચાલે તો દુધનો કાઢો કરીને પીવો સારું છે. અને જો તેથી પણ તૃપ્તિ ન થાય તો ઉકાળામાં આ કે કોપ્રી ન નાખતાં કુવાડીયાનાં બીનું ચૂર્ણ,

કાળીજીરી કે તુળશીના પાનનું ચૂર્ણ નાખવાથી સ્વાદમા-ર ગમા અને તલપમાં તેની ગરજ સારશે અને એ ચીજો પરિણામે લાલ-પ્રદ નીવડશે.

કુવાડીયાનાં ણી—ટોનીક છે. તેના સેવનથી આમડીનાં દર્દો—ઘોળેકોઠ (વીચર્થિકા) મટે છે. હાલ જે કાશીના તૈયાર ડબ્બા વેચાય છે તેમાં પણ કુવાડીયાના કચરાને કુટી મારીને કાયદાના ઈરાદાથી ખુદ માથે ભેગવી દઈ દેજો થતો હોય તેમ કહેવાય છે. પરંતુ એવા મિશ્રણથી તો બગડે એ (!) જેવું થાય છે. માટે કુવાડીયાનાં ણી જરા શેકીને તેનું ચૂર્ણ કાશીને બદલે વાપરવું સારું છે.

કાળીજીરી—કરીમનું જોર મટાડે છે, ગુદમના ગોળાના દર્દમાં પણ આરામ આપે છે, જીર્ણ જ્વર મટાડે છે, ને તે પાચક હોવાથી અનુકરમે બૂખ લાગે છે. પણ કાળીજીરીની ચા કરવી હોય તો તે ઉકળેલું પાણી નીચે ઉતરતી વખતે નાખવી અને પછી માથે તેને ઢાંકણું ઢાંકી પાચ મિનિટ રહેવા દીધા પછી વાપરવાથી ઠંડવાશ લાગતી નથી ને ઉકાળાનો રંગ-સ્વાદ ચાને ભૂલાવે છે.

હોતું નથી, પણ એથી ઉલટું જીવનને ઉશ્કેરનારાં કૃત્રિમ ખાણી પીણાં, રહેણી કરણી તથા પાશ્વિમાત્ય પરાધિનતામાં ફસાઇ જવાથી ઘણાં જીવન મરવાને વાંકે જીવતાં જેવાં દેખાય છે.

દેશમાથી જેમ જેમ તાકાદ ઝોાછી થતી ગઇ તેમ તેમ કૃત્રિમ તાકાદ આપનારાં ઔષધોનાં પાટીયાં ઠામોઠામ દેખાવાં લાગ્યાં છે. કોઇ 'શક્તિસંજીવની' તો કોઇ 'શંઢત્વવિનાશક તૈલ' ની વાતો કરીને તેવા નામદર્ થયેલ મનુષ્યોને મર્દ જનાવવાની આશા આપી રહ્યા છે. અને ઘણા મૂખ લોકો તેમાં ફસાઇને 'પૈસાતું' પાણી કરે છે. નામદર્ એ એવો છુપો રોગ છે કે તેની ખુદ્દી કર્યાદ થઇ શકતી નથી. એટલે આવા અબાણ્યા ઔષધોમાં મો ભાગ્યા પૈસા આપવા પડે છે અને તે છતાં તેમા ઉલટા નાસીપાસ થઇને અકાળે મરણને શરણ થવું પડે છે, છતાં તેમા 'ચોરની માતું કોઠીમા મો' જેવો ધંધો હોવાથી તેવી ખુવારી અટકી શકતી નથી.

તાકાદને માટે કુદરતે આપણને મર્વે માધનો આપેલા છે. ગરીબમા ગરીબ માણસ પણ વગર પૈસે વ્યાધિમુક્ત થઇ-જીવી શકે તેવી દરેક ઔષધીઓ આ દેશમા ચોતરફ પથરાયેલી છે, છતાં તેવી પ્રભુની કૃપાને ન ઝોાજખનારા આપણે રણવગડે ફાંફાં મારવાને દોડી રહ્યા છીએ. અને કેડમા દીકરો છતાં સીમમાં ચોધવા જઇએ છીએ, આ મૂર્ખાઇ માટે કુદરત આપણને જરૂર હસતી હશે.

તમારા પાસે વગર પૈસે સ્વચ્છ પાણીનો પાર નથી, પાચક દ્રવ્ય તરીકે મીઠું પુષ્કળ થાય છે, સ્વચ્છ હવા અને પ્રકાશ તો અહો-રાત્રી પથરાયેલાજ છે. અજાજના એક કણમાંથી સહસ્ર કણ ઉત્પન્ન થઇ શરીરને પુષ્ટિ આપે છે. દુધ, ઘી કે માખણ જેવી શક્તિ કોઇપણ દવામાં છેજ નહિ. છેવટ તે ન મળે તો તક (છાશ) માં પણ અજાજ

ચેતન્ય છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે મિથ્યાત્વ કરતાં કોદરોની કિંમત ઉચી આંકી હતી, તેમાં સમજવા જેવું તત્વ રહેલું છે. શરીર એ પંચ-ભૂતનું પુતળું છે, એટલે તેમાં રહેલાં પાંચતત્વને પોપણ મળ્યા કરે તો તેને ઘસારો નજ લાગે. ઝેરી પીણાથી તે પૌષ્ટિક તત્વો હરાય છે માટેજ ઝેરી પીણાનો નિષેધ કર્યો છે. એમ સમજીને શરીરનાં પંચભૂતને પોપવા માટે તે પાંચે તત્વોને પોપણ મળી શકે તેવો ખોરાક શરીર માટે જરૂરનો છે. દૂધમાં આ પાંચે તત્વો છે. માટેજ દૂધનો ખોરાક પૌષ્ટિક ગણાયો છે.

ખાંડ કે ખૂરં—

અત્યારે મોટોભાગ સ્વાદનો રસીયો બની ગયો છે. જમણમાં મિકાઇ, પીવામાં ચા-કોફી-કોકો-કોલ્ડ્રીક, લેમન, રાસબરી પીણા વગેરેની વપરાશ એટલી તો વધી ગઇ છે કે દરેક ક્ષણે આપણે પંચ તત્વોને ઘસારો આપીને આત્મઘાત વધારતાજ નહીં છીએ. બાપામાં પણ ખાંડને ખૂરં (ખરાબ) કહેલ છે; છતાં તેમાં રહેલા ગળપણનો આસ્વાદ આપણાથી છોડાતો નથી અને પરિણામે શરીરને પાયમાલ કરીને પછી પશ્ચાત્તાપ કરીએ છીએ, તે રાંડયા પછીના ડહાપણ જેવું છે.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે શેરડી એ પૌષ્ટિક છે એટલે શેરડીમાંથી શુદ્ધ રીતે થતો ગોળ કે ખાંડ વાપરવામાં આે છે. ભય છે. પરંતુ અત્યારે ગોળની રતાશ ગમતી નથી તેમ દેશી ખાંડની કૃતિ બહુ મોંઘી પડવા સાથે તેમાં ચળકાટ-ઉજાસ જામતો નથી તેથી ઘણાની આંખે તેના કરતાં પરદેશી ખાંડ-કે જે આંખને ગમે તેવી ઉજળી દૂધ જેવી દેખાય છે-તેજ વધુ ગમે છે અને ખરીદાય છે.

આ પરદેશી ખાંડ એકલી શેરડીમાંથી બનતી નથી; પરંતુ

ગાજર-મુળીયાં-વગેરે જેમાંથી ગળપણ મળે તેમાંથી સોંધી પડે તે રીતે ખાંડ તૈયાર થાય છે. આવું ગળપણ તો કામરમાંથી અને નરકમાંથી પણ તેઓ કાઢવા લાગ્યા છે. વળી તે ખાંડને ચળકાટવાળી તથા ધોળી બનાવવાને દૂધને બદલે લોહીથી ધોવામાં આવે છે તેથી આ ખાંડના મૂળ તત્વો અપચ્ચ છે. અને તેના અતિ સેવનથી મધુ પ્રમેહ (મીઠા પેશાબ) હરસ (અર્ષ) વગેરે વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે માટે તેની મોહનીમાંથી બચવા જરૂર છે.

સંચાનો લોટ—

કેટલીક વખત સાત્વિક ખોરાક લેવા છતાં તેની કૃતિમાં ભૂલ થવાથી માંદગીનાં કારણો વધે છે. હાલમાં ઘણા શહેરોમાં મશીનથી ચાલતી ઘંટી દાખલ થવાથી તેવા ગામોમાં જેટલાં ઘર તેટલા દાકતર થઈ પડ્યા છે. આમ થવાનું કારણ એજ છે કે ખોરાકમાં તત્વાત્તવનો વિવેક જળવાતો નથી. સાદું અનાજ ખાવા છતાં તે સંચામાં દગાયાથી તેમાં રહેલું સત્ત્વ ઘણું ભાગે બળી જાય છે. ખીજી તરફથી અનાજ ઉપર રહેલ ફેતરી કે જે લોટમાં થૂલાઈ પે હોય છે. આ થૂલામાં પૌષ્ટિક તત્ત્વ વિશેષ રહેલું છે. છતાં મોંની મુંવાળપને ખાતર તે કાઢી નાંખવામાં આવે તો પછી એવડું તત્ત્વ શુભાયેલું અનાજ ફાયદો ન કરે તે સ્વાભાવિક છે; છતાં આપણે આપણી ભૂલો ન ભેટતાં ખોરાકને નીંદતા રહીને ‘ ભાવતું નથી ’ તેમ કહીએ અને જીલ્લે સ્વાદ લગાડવાને ખાટા-તીખા સ્વાદો વાપરી ઝેરમાં ઝેર ઉમેરતા જઈએ તો હમેશના રોગી રહેવું પડે, તેમાં આશ્ચર્ય જેવું નથી.

ખડેનોના મંદવાડ—

આવી શ્રીમંતાઈના પરિણામે ખડેનોના મંદવાડ બહુ વધી

પડ્યા છે અત્યારે ઉછરતી બાળાઓના મો સામુ જોતા પણ દયા ઉપજે એવી ફિઝાશ દેખાય છે. બાર વર્ષની બાળાની ચામડીમા ઠરચલીયો પડે, ચાલતા શ્વાસ ચડે અને નિદ્રા ઓવાઈ ગઈ છે તેવી ફરિયાદો સાંભળવી પડે છે તેમ થવાના શા કારણો છે તેનો તમે કદી વિચાર કર્યો છે? મરણના આઠડાને બારીક રીતે તપાસીએ છીએ તો બાળમરણ અને યુવાન સ્ત્રીઓના અકાળે મરણ થવાનો આઠડો બહુ ભયંકર હોય છે આ બાળતમા પહેલાં પ્રકરણમા ઘણું કહેવાઈ ગયું છે અને સ્ત્રીઓના રોગો—સુવાવડ વગેરે સળધમા ખાસ પ્રકરણો આગળ લખવાના છે તેથી અત્ર વધારે ન જણાવતા એટલું તો કહેવું પડશે કે બહેનોએ શ્રીમતાઈમા અગ કમરતનો લાભ શુભાખ્યો છે હાથે દગવા વિના શરીરના સ્નાયુને કસરત મળતી નથી, પાણી ભર્યાથી જે આખું શરીર કસાતું હતું અને જળાશયે જવાથી ખુણી હવાનો લાભ મળતો હતો તે હવે રદ્યો નથી ઘરે દુઝાણા ન રહેવાથી છાશની કમરત અને માળણની મળત સ્વપ્નમા પણ સાંભરતી નથી જે ઘડી સરખી મળીએ મગી રાસડા રમતી તે પણ ભૂલી જવાયું છે જરા બહાર જતા ગાડી કે મોટર જોઈએ, પગને ચ્લીપર જોઈએ, તાપ ઝીલવા છત્રી જોઈએ અને પવન નાખવા દાસી માથે જોઈએ આવી માઈકાગવી માતાઓ પામેથી શૂરવીર પ્રજાના વારમાની આશા ઢ્યાથી રાખી શકાય?

દૂઠમા ખાણા પીણામા પર્યાપ્ત્યનો વિવેક રાખી નિરમિત્ર આહાર લેવાય, પાણી સ્વચ્છ અને બને તો ઉંમળેયુ વાપરવામા આવે તથા ખુણા હવા પ્રકાશનો ઉપયોગ કરવા આટલે કાળજી રાખવા સાથે અગ કસરતથી શરીરનો પરસેવો ઉતારવામા આવે તો તેમા જોટલી કાળજી રાખીએ તેમજ અંશે આયુષ્ય વધી ગટે છે

૧. જીવવાનો હક્ક—

મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી કે વનસ્પતિ સૌને ચોક્કસ મુદત જીવવાનો હક્ક છે. આવો હક્ક પશુ-પક્ષી અને વનસ્પતિ હજી સુધી નિર્બાધ રીતે ભોગવે છે ત્યારે મનુષ્ય પોતાની બેદરકારીથી જીવવાનો હક્ક સ્વતઃ શુભાવતો હોય તેમ દેખાય છે.

પૂર્વેકાળે મનુષ્યનાં આયુષ્ય બહુ લાંબાં હતાં. પરંતુ હાલમાં પણ સો વર્ષ જીવવું એટલે મનુષ્યનો ખાસ હક્ક છે તેમ શાસ્ત્રો પોકારી રહ્યાં છે. સામાન્ય આશિર્વાદમાં પણ ‘શતમ્ શરદ્ મિચેત્ એટલે ‘તું’ સો શરદઋતુ જીવ’ એમ કહેવાય છે. ન્યારે જીવવાના હક્ક ભોગવી શકે તેવા અત્યારે પણ સો વર્ષને બદલે દોઢસો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવનારા ઘણા દાખલા મળી આવે છે.

૨. દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવનારા મનુષ્યો—

૧ કબીર પંથના સ્થાપક કબીર સાહેબ સને ૧૩૬૬ માં જન્મ્યા હતા અને ૧૫૧૬ માં દેહમુક્ત થયા હતા એટલે તેમનું જીવન ૧૨૦ વર્ષનું હતું.

૨ આચાર્યશ્રી વલ્લભાચાર્યના શિષ્ય શ્રી સાસા હરીદાસજી ૧૨૬ વર્ષ જીવ્યા હતા. ન્યારે વૈશ્ણવની વાર્તામાં તેમણે ૧૫૨ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવ્યું હતું તેમ જણાવ્યું છે.

૩ દક્ષિણમાં રામાનુજ સંપ્રદાયના મૂળ સ્થાપક આચાર્યશ્રી રામાનુજ સ્વામીનું જીવન ૧૨૧ વર્ષનું જણાવે છે.

૪ પાટણનો પ્રસિદ્ધ ભૂપતિ વનરાજ આવડો ૧૧૦ વર્ષ જીવ્યો ને તેમનો પુત્ર યોગરાજ ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યો. (પ્રબંધ ચિંતામણી)

પડ્યા છે. અત્યારે ઉછરતી બાળાઓનાં મોં સામું જોતાં પણ દયા ઉપજે એવી ફિકાશ દેખાય છે. બાર વર્ષની બાળાની ચામડીમાં કરચલીયો પડે, ચાલતાં શ્વાસ થડે અને નિંદ્રા ખોવાઈ ગઈ છે તેવી ફરિયાદો સાંભળવી પડે છે. તેમ થવાના શ્રા કરજો છે તેનો તમે કદી વિચાર કર્યો છે? મરણના આંકડાને બારીક રીતે તપાસીએ છીએ તો બાળમરણ અને યુવાન સ્ત્રીઓનાં અકાળે મરણ થવાનો આંકડો બહુ ભયંકર હોય છે. આ બાળતમા પહેલાં પ્રકરણમાં ઘણું કહેવાઈ ગયું છે અને સ્ત્રીઓના રોગો-મુવાવડ વગેરે સંબંધમાં બામ પ્રકરણે આગળ લખવાનાં છે તેથી અત્ર વધારે ન જણાવતાં એટલું તો કહેવું પડશે કે બહેનોએ શ્રીમતાઈમાં અંગ કસરતનો લાભ ગુમાવ્યો છે. હાથે દળવા વિના શરીરના સ્નાયુને કસરત મળતી નથી, પાણી ભર્યાથી જે આખું શરીર કસાડું હતું અને જળાશયે જવાથી ખુદી હવાનો લાભ મળતો હતો તે હવે રહ્યો નથી. ઘરે હુઝાણા ન રહેવાથી છાશની કસરત અને માળણની મજા સ્વપ્નમાં પણ સાંભરતી નથી. જે ઘડી સરખી સખીએ મળી રાસડા રમતી તે પણ જૂલી જવાયું છે. જરા બહાર જતાં ગાડી કે મોટર જોઈએ, પગને સ્લીપર જોઈએ, તાપ ઝીલવા છત્રી જોઈએ અને પવન નાખવા દાસી સાથે જોઈએ આવી માઈક્રોગલી માતાએ પામેથી શૂરવીર પ્રજાના વારસાની આશા ક્યાંથી રાખી શકાય?

દૂંકમાં ખાણા પીણામાં પર્યાપ્ત્યનો વિવેક રાખી નિયમિત આહાર લેવાય, પાણી સ્વચ્છ અને જાન્યે તો ઉકાળેલું વાપરવામાં આવે તથા ખુદા હવા પ્રકાશનો ઉપયોગ કરવા માટે કાળજી રાખવા સાથે અંગ કસરતથી શરીરનો પરસ્પર ઉતારવામાં આવે તો તેમાં જોટલી કાળજી રાખીએ તેટલે અમે આયુષ્ય વધી શકે છે.

જીવવાનો હક્ક—

મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી કે વનસ્પતિ સૌને ચોક્કસ મુદત જીવવાનો હક્ક છે. આવો હક્ક પશુ-પક્ષી અને વનસ્પતિ હજી સુધી નિર્ણય રીતે લોગવે છે ત્યારે મનુષ્ય પોતાની બેદરકારીથી જીવવાનો હક્ક સ્વતઃ શુભાવતો હોય તેમ દેખાય છે.

પૂર્વેકાળે મનુષ્યના આયુષ્ય બહુ લાંબા હતા. પરંતુ હાલમાં પણ સો વર્ષ જીવવું એટો મનુષ્યનો ખાસ હક્ક છે તેમ શાસ્ત્રો પોકારી રહ્યાં છે. સામાન્ય આશિર્વાદમાં પણ ‘શતમ્ શરદ્ મિવેત્ એટલે ‘તું સો શરદાઓ જીવ’ એમ કહેવાય છે. જ્યારે જીવવાના હક્ક લોગવી શકે તેવા અત્યારે પણ સો વર્ષને બદલે દોઢસો વર્ષનું આયુષ્ય લોગવનારા ઘણા ઠાખલા મળી આવે છે.

દીર્ઘાયુષ્ય લોગવનારા મનુષ્યો—

૧ કબીર પંથના સ્થાપક કબીર સાહેબ સને ૧૩૬૬ માં જન્મ્યા હતા અને ૧૫૧૬ માં દેહમુક્ત થયા હતા એટલે તેમનું જીવન ૧૨૦ વર્ષનું હતું.

૨ આચાર્યશ્રી વલ્લભાચાર્યના શિષ્ય શ્રી સાસા હરીદાસજી ૧૨૬ વર્ષ જીવ્યા હતા. જ્યારે વૈશ્ણવની વાર્તામાં તેમણે ૧૫૨ વર્ષનું આયુષ્ય લોગવ્યું હતું તેમ જણાવ્યું છે.

૩ દક્ષિણમાં રામાનુજ સપ્રદાયના મૂળ સ્થાપક આચાર્યશ્રી રામાનુજ સ્વામીનું જીવન ૧૨૧ વર્ષનું જણાવે છે.

૪ પાટણનો પ્રસિદ્ધ ભૂપતિ વનરાજ ચાવડો ૧૧૦ વર્ષ જીવ્યો ને તેમનો પુત્ર યોગરાજ ૧૨૦ વર્ષ જીવ્યો. (પ્રબંધ ચિંતામણી)

૫ હુઝીરા પ્રગણામા કહરૂન નામનો એક જગીરદાર ઇસ્લામી મૌલવી ૧૨૫ વર્ષની ઉંમરે ૧૮૦૬ ની સાલમા મરણ પામ્યો.

૬ ગુજરાતમા વસો ગામમા એક નાયણ (હજમ) ની સ્ત્રી ૧૩૫ વર્ષ સુધી જીવી હતી

૭ સને ૧૮૦૬ માં અલેક તાલુકાના મોલાણા ગામે એક માલણ ૧૧૭ વર્ષની ઉંમરે ખેતરમા જઈ એક યુવતિ માફક કામ કરતી હતી તેવી નોંધ મળે છે

૮ ફ્રાન્સ દેશની રાજધાની પારીસ શહેરમા આવેલા ગોરી નામના ગામમા સને ૧૮૦૬ માં એક સોન્મીઆળાવા નામની ૧૮૦ વર્ષની સ્ત્રી રહેતી હતી તેમ જાણવામા આવ્યું છે

૯ ઇમમીનાડાયમડ નામની હુણસણ જોને પાછળથી વૃદ્ધ વયને લીધે ગુનામગીરીમાથી મુક્ત કરવામા આવી હતી તે ૧૩૦ વર્ષ જીવી હતી

૧૦ મેગ્રીમેગન નામની બાઈઆયરલેન્ડમા ૧૨૮ વર્ષની ઉંમરે મરી ગઈ હતી તેના મરણના બે વર્ષ અગાઉ તેની સ્મરણશક્તિ બહુજ મતેજ હતી

૧૧ કેપેરાઈનબેબનર ૧૨૪ વર્ષની ઉંમરે એબર્ડીનમા સને ૧૭૫૨ માં ગુજરી ગઈ હતી

૧૨ મેરીકેમરોન સને ૧૭૮૪મા ૧૨૮ વર્ષની ઉંમરે મેગરમા ગુજરી ગઈ હતી

૧૩ આર્થીબાન્ડ કેમરોન નામનો માણસ ૮૪ વર્ષ સુધી લાગલાગટ લજ્જરમા વાજી વગાડનાર તરીકે નોકરી કર્યા પછી ૧૨૨ વર્ષની ઉંમરે ૧૭૮૧ ની સાલમા ક્રીયમા ગુજરી ગયો

૧૪ ડોનેડ કેમરોન નામનો માણસ સો વર્ષની વયે પરણ્યો હતો. તે ૧૭૫૬ માં ૧૩૦ વર્ષની ઉંમરે મરણ પામ્યો હતો.

૧૫ પ્રસિદ્ધ કોમવેલ કલોક ૧૩૨ વર્ષ જીવ્યા હતા.

૧૬ મોડવી ઇમામમુદલા ૧૩૦ વર્ષ જીવ્યો હતો. તે સને ૧૯૦૦ માં ૧૨૨ વર્ષની ઉંમરે ૧૮ મી જાંઝાળી પાયદળ ટુકડીમા મોલવી તરીકે કામ કરતો હતો.

૧૭ જોન બેલીસ નોર્થમ્પટનમાં ૧૩૨ વર્ષની ઉંમરે ૧૭૦૬માં મૃત્યુ પામ્યો હતો.

૧૮ અમેરીકામા એક ડોશીને તેના પુત્રો, પ્રપુત્રો, અને પ્રપૌત્રો મળીને ૯૫ માણસોનો પરીવાર છે જેને સલાળતા ડોશીમા હજી હયાત બેઠા છે.

આત્મહત્યા—

ઉપર મુજબ છેક અત્યાર સુધીમા પણ લાખુ આયુષ્ય લોગ વનારા સખ્યાબંધ દાખલા હિંદ અને પર મુલકમાથી મળી શકે તેમ છે, એ બતાવે છે કે આપણું આયુષ્ય પ્રમાણ પૂર્ણ નહિ લોગ વવામાં આપણે ખરેખર કુદરત વિરુદ્ધ વર્તીને આત્મહત્યા કરીયે છીયે. અત્યારના ગણિત ઉપરથી આ વાતની ખાત્રી થાય છે. કેમકે છેલ્લા વસ્તીપત્રક પ્રમાણે અમેરીકામા મનુષ્યની સંદેશાગ ઉંમર ૫૬ વર્ષ જીવવાની આવી છે, ત્યારે હિંદુસ્તાનમાં આવી ગણતરીમાં ફક્ત ૨૨ વર્ષ જીવવાની સંદેશાગ આવી છે આ આંકડા હૃદયને કંપાવે તેવા છે.

મનુષ્ય જીવન કંઈ મોજશોખ કે આત્મઘાત કરવાને માટે સરજાયેલું નથી; પરંતુ દેશનું પ્રજાધન આબાદ રાખવાની તેની ફરજ છે

અમેરીકાના એક ડોક્ટર પોતાની Science of a new life નામની ચોપડીમાં લખે છે કે “ એક સ્ત્રી પુરુષના જોડલાંથી ૫૦૦ વર્ષમાં ૪૦ લાખ માણસનો પરિવાર પેદા થાય છે. ” આથી એક કુટુંબની જવાબદારી શું છે ? તેનો ખ્યાલ આવી શકશે.

વિચારની નબળાઈ—

આપણા સંસારમાં અકાળ મરણ માટે બહુ ભાગે આત્મબળની નબળાઈ જ જવાબદાર છે. ઘણાને મોરોથી એમ સંભળાય છે કે “ પાંચમની છક ન થઈ શકે ” આ કહેવત બહુ વિચારવા જેવી છે. મતલબ કે મૂળ કહેવતનો ખરો અર્થ આપણે સમજી શક્યા નથી.

હકિકત એવી છે કે પાંચમ સુધીનું આયુષ્ય પ્રમાણ હોય તો છક સુધી એટલે એક દિવસ વધારે જીવી શકાય નહિ. એ વાત ખરી આનીયે, પરંતુ અત્યારે તો આપણે પાંચમને બદલે એકમ મરવાની ભૂલ કરીયે છીયે અને તે છતાં આપણે આ કહેવતનો દુરુપયોગ કરીને કપાળે હાથ દેતા શીખી ગયા છીયે.

તમે એટલો વિચાર કરો કે એક કોડીનું દીવેલથી ભરેલું છે, વાટ અને દીવેલ હજી પહોંચતાં છે, છતાં પવનના અપાટામાં તેનું રક્ષણ ન કરીએ તો હોલવાઈ જાય છે. આવે વખતે આપણે દીવેલ કે વાટને દોષ નથી દેતા, પરંતુ આપણી બેદરકારીના પરિણામે અકસ્માતથી દીવો હોલવાઈ ગયો છે તેમ કહીયે છીયે આ રીતે મનુષ્યનું આયુષ્ય પણ બેદરકારીથી અધવચ્ચે તૂટી જાય છે એમ ને આપણે સમજી જઈયે તો હાથે કરીને મરવાની ભૂલ ન કરીયે.

આયુષ્ય કેમ દૂર છે ?—

શાસ્ત્રમાં આયુષ્ય ત્રીતે કુટ્ટી શકે છે તેમ જણાયું છે.

(૧) શસ્ત્રથી (૨) અગ્નિથી (૩) જળથી (૪) ઝેરથી
(૫) રાજ્યદંડથી અને (૬) બેદરકારીથી.

આ ઉપરથી આપણે આ છ વાતથી સાવધાન રહેવું જોઈએ. પોતાને હાથે હથીયારથી શિરચ્છેદ કરીએ કે બળતા અગ્નિમાં અગર પાણીમાં અંપલાવીએ તો તે મરણને નોતરું આપવા જેવું છે. આવીજ રીતે શરીરના રક્ષણ માટે જે બધારણ નક્કી થયું છે, તેનો ભંગ કરીએ તો તે પણ પરિણામે આયુષ્ય તોડવાને કારણભૂત થાય તે સ્પષ્ટ છે.

શરીર રક્ષણ માટે ઘણી કાળજી રાખવાની અગત્ય છે. પરંતુ દેહલીક વખત રૂઢીના બળથી કે અજ્ઞાનતાને લીધે બાળલગ્ન, અતિશ્રંગાર હસ્તદોષ કે ખાવા-પીવાની ભૂલમાં માંદગીને નોતરીએ છીએ એ બરાબર ધ્યાનમાં રાખવાને લલામણુ કરવા પછી હવે સંતતિ પ્રાપ્તિમાં પુરૂષોમાં ક્યા ક્યા રોગો વિદ્યમાન છે તે તથા તેના ઉપાયો આપવા દુરસ્ત ધારેલ છે કે જેથી બીજકશુદ્ધિ થઈ શકે.

ધાતુક્ષીણતા —

પુરૂષોની નબળાઈના દર્દોમાં ધાતુક્ષીણતા એ અત્યારે સામાન્ય દર્દ થઈ પડ્યું છે. કેમકે ખાણપીણમાં બીનકાળજી રાખનારો વર્ગ વધારે છે. શહેરોના જીવન ગટરની હવા ઉપર જીવાતાં હોવાથી ખુફી હવા અને અગકસરતનો લાભ લેવાતો નથી; તેમજ અતિ શ્રંગારમાં ઉતરી જવાથી શરીરના રાજ (વીર્ય) ની પાચમાલી વધારે થાય છે. ઘણાં બાળકો ઉછરતી વયમાં હસ્તદોષથી પણ ખુવાર થાય છે. એકંદરે ધાતુની ક્ષિણતાનાં આવાં ઘણાં કારણો છે. એટલે પહેલાં ધાતુક્ષીણ થયેલા દર્દીઓ માટે ધાતુ મજબૂત બનાવી શકાય, વીર્યવૃદ્ધિ થઈ શકે અને શરીર

ખળવાન અને તેવા ઉપાયો આ નીચે આપવામાં આવ્યા છે. તે તે દરદનાં કારણો તથા પ્રકૃતિના ભેદ પારખીને જ્યાં જે મળી શકે અને જે ખની શકે તે અજમાવવા; પરંતુ શરીર સુધારવાને જો અંતઃકરણથી કાળજી હોય તો પહેલાં થયેલી ભૂલ સમજી લઈને તેવી ભૂલોથી બચી જવા અને ફરી-તેવો કુદરતનો ગુન્હો ન કરવાને દૃઢ નિશ્ચય કરીને કાળજી પૂર્વક દવા વાપરવી કે જેથી ખર્ચ અને શ્રમ લેખે લાગે.

લક્ષણો—ધાતુ ક્ષીણતાથી મન નિસ્તેજ રહે છે, કામકાજમાં ભેચેની, મગજની નબળાઈ, બહુજાતી તથા શરીરેકગતર થયું વિગેરે ચિન્હો દેખાય છે. આવા દર્દ માટે નીચેના કોઈપણ ઉપાય અજમાવવા પહેલાં એકાદ બે સાદા રેચથી કોઠો સાફ કરવા લક્ષ્યામણ છે.

જેમ કોઈપણ કપડું રંગવા પહેલા તેને ધોઈને સાફ કરવાથી તેના ઉપર રંગ બહુ સુદર અને તેજદાર ચઢે છે, તેમ રોગી શરીરના ઉપર કોઈપણ ઉપાય અજમાવવા પૂર્વે સાદા રેચથી કોઠો સાફ કરી લેવા અથવા તેમજ દેશી વૈદકશાસ્ત્રો લક્ષ્યામણ કરે છે, કેમકે તેથી મગજશુદ્ધિ થતાં ઉપચારની અમર સારી થાય છે.

ઉપવાસ—

રેચનો અર્થ કોઠાને સાફ કરવો તે છે, એટલે જેમ કોઠો સાફ કરવામાં દાકતરો વિલાયતી મીઠું અગર કયાલોમલ અને સોડા આપે છે, તેમ દેશી ઉપચારમાં એરડીયું કે હરડે અને સાકરનું ચૂર્ણ, અથવા શેકેલું કડું (ભર્જીત) અગર નસોતર, મુંડ અને સંચળનું મીઠણ (ત્રિવૃત્તાદિ ચૂર્ણ) અથવા યાનનાં મીઠી જેવા

પ્રયોગો રોગ અને શરીર જોઈ અપાય છે; પરંતુ આ દરેક ઉપરાંત ઉપવાસ એ શરીરશુદ્ધિ માટે સૌથી ઉત્તમ પ્રયોગ છે. માટેજ કોઈપણ ધર્મમાં ઉપવાસ કરવાનું ફરમાન છે. કેમકે તેથી શરીરશુદ્ધિ થવાથી મન નિર્મળ બને છે અને વિકારો દૂર થવાથી ઇન્દ્રિયો વશ થઈ ધર્મમાર્ગમાં ચિત્ત ચોંટે છે.

અમેરીકામાં હાલ શરીરનાં કોઈપણ રોગ મટાડવા માટે કેવળ ઉપવાસના જ પ્રયોગ કરનારાં દવાખાનાં ઉદ્ધત્યાં છે. જેથી હજારો વિવિધ પ્રકારના અસાધ્ય રોગો મટી ગયા છે. આપણે ત્યાં પણ બાહીના તાવ કે તેવાં દર્દોમાં લાંઘણુ કરાવવામાં આવે છે. તેનું પણ તેજ કારણ છે. વળી ઇન્દ્રિયએન્જા જેવા લયંકર દર્દ વખતે ઘણા દર્દીઓ કેવળ ઉપવાસથી જ વગર દવાયે બચી ગયા છે.

આ રીતે ઉપવાસ એ શરીરની સુખાકારી તેમજ આરોગ્ય વૃદ્ધિ માટે સારામાં સારો ધાર્મિક પ્રયોગ છે, છતાં આપણે એ કિંમતી સૂત્રને ભૂલી જવાથી કેટલીક વખત રોગથી ઘેરાઈ જઈએ છીએ.

જો દરેક માણસ ધર્મના આ પવિત્ર ફરમાનનો હેતુ સમજી જઈને મહિનામાં બે ઉપવાસ કરે તો અગિયારમ, ચૌદમ (પાખી) અથવા તો પાંચમ, આઠમ જેવા પવિત્ર દિવસે કાયાનું કલ્યાણ થાય અને તે ઉપરાંત રોગ દૂર નાસી જવાથી શરીર ત્રાંબા જેવું રહે.

કેટલાક લાંઘણો ઉપવાસમાં ફરાળનો કચરો ભરીને ઉલટા બાદી વધારે છે તે વાસ્તવિક ઉપવાસ નથી. પરંતુ શરીર સાફ કરવું હોય તો કંઈ પણ ખોરાક ન લેતાં કેવળ ભૂખ ખેંચી લેવાય તેવા શુદ્ધ ઉપવાસ કરવા. અને તો પાણી ઉકાળીને પીવું. અને કોઠો ચોખ્ખો થાય તેના પ્રમાણમાં એક કે બે દિવસ તે રીતે ઉપવાસ

કરવાથી જઠરને નવો ભાર આવશે નહિ ને જામેલા મગ સાફ થઈ જતા પછીના પ્રયોગો અસરકારક નીવડશે

ધાતુપુષ્ટિ (વીર્યવૃદ્ધિ) ના ઉપાય—

(૧) ધાતુ માટે જગતમા દૂધ જેવો એક પથ્થુ પૌષ્ટિક ઉપાય નથી દૂધ એ આ સુષ્ટિનુ અમૃત છે એટલે જો નિરોગી ગાયનુ શેડકકડું દૂધ મળી જાય તો તે ગમ્પિત પ્રાપ્ત કરવા માટે સારામા સારો ઉપાય છે કહેવત છે કે—“ શેડુનો સવાઈ દોણે ન આવે હાલવા ” એટલે જેટલી દૂધની કિંમત શેડમા છે તેટલી દોણુમા પડ્યા પછી નથી રહેતી

(૨) જો આવી રીતે શેડકકડા દૂધની સંગવડ ન બને તો પથે તેટલુ દૂધ લઈ તેમા દેશી સાકર નાખી ગરમ કરવુ ને પછી ઘોળી સુસળી તો ૧, કાગી સુસળી તોલો ૧, સતાવરી તો ૧, નરગડી તો ૧, મુગલાઈ બેદાણા તો, ૧, કૈઆ તોલો ૧, એખરો તો ૧, જાયફળ તો ૧, એ બધાનુ મિશ્રણ કરી ખાડી વચગાળ કરેલુ ચૂર્ણ બાળકને તોલો ૦૧ અને પકવ હિમ્મરે એક તોલા સુધી તે ગરમ કરેલા દૂધમા નીચે ઉતારીને નાખવુ પછી તે થોડો વખત કરવા દઈ પીવુ

(૩) જાયફળ ટાક બે અને મોચરમ ટાક ત્રણનુ ચૂર્ણ કરી તેને જીનો ગોળ ટાક છ લઈ તેમા એકત્ર કરી તે મિશ્રણની એકવીશ ગોળીયો વાળવી આ એકેક ગોળી હમેશા સવારે લઈ માથે દૂધ પીવાથી ધાતુ જતી અટકે છે

(૪) કાળા તલ તથા ગોખરૂ દૂધમા ઉકાળીને પીવાથી ધાતુ જતી અટકે છે અને નવુ સકપણુ દર થાય છે

(૫) અશ્વગધા (ઘોડા આસોદ) તથા વરધારો સમ ભાગે લઈ તેનુ ચૂર્ણ બનાવી રાખવુ અને દૂધ શેર ૦૫૦ કદી તેમા

એક ચમચી ઘી તથા ઉપરના ચૂર્ણમાંથી ચરધો તોલો ચૂર્ણ નાખી પીવાથી ધાતુ ઘટ થાય.

(૬) લેસો ગુગળ, હિંમલો તથા હીરાબોળ એ ત્રણે સરખે ભાગે લઈ કુંવારના રસના એકવીથ પુટ દઈ ખરલ કરી ચણી ખોર જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એક સવારે તથા એક સાંજે પાણીમાં આપવી. તેથી ધાતુની નબળાઈ ઘટે છે. તેમજ તણુખીયો પરમેહ તથા વાના ચરકાનો વ્યાધિ હોયતો તેમાં પણ ફાયદો કરે છે. આ દવાનું સેવન કરનારે ખટાશ, અડદ, મરચાં તથા ચણાનો ખોરાક, ભીંડો, ખટેટા ગુવાર એ ચીજો ખાવી નહિ.

કુંડલીયો

(૭) હરદીન પાશેર કુંગલી, પાશેર ઘીની સાથ

સેવે સ્વેત પ્રભાતમા, પુટી પામે ધાત.

પુટી પામે ધાત, શરીરે પુષ્ટ થવાશે,

થાય અંગ બળવાન, સઘ દીન સાત ખવાશે,

કહે પ્રાજણ એમ દરદથી બચશે દરદી,

કાંઠા સ્વેતની સાથ, સેવશે જે નર હરદી

એટલે હમેશાં પાશેર સંકેત કુંગળીને પાશેર ઘીમાં ખીંચી માંચ તળી સાત દિવસ ખાવાથી ધાતુ પુષ્ટ બને છે.

(૮) ઝેરકોચલું શુદ્ધ એક ભાગ અને લીલાગર શુદ્ધ બે ભાગ લઈ તેનું મિશ્રણ કરી સવાર સાંજ દોઢવાલ લેવું ને ઉપર દ્રઢ રીતે. તેથી નખુંસકતા મટે છે. આ ઉપરાંત આમરવામાં પણ આ યોગ ફાયદો કરે છે.

(૯) એક બાયફળ ડોરી તેની અંદર ધોળી કચેરનાં મૂળનું

દૂધ ભરી પછી તેના મોં ઉપર તે જાયફળને કોરતી વખતે કાઢેલો
ગાળ દાળી તે જાયફળ પર ગોધમનો આઠો ચઢાવી તેને ઘીના
દીવા ઉપર લાલચોળ થઈ જાય ત્યાંસુધી ચોકવું. પછી ઘઉંના લોટનું
પક કાઢી નાખી જાયફળનું ચૂર્ણ કરી મધમાં મગ જેવડી ગોળીયો
કરવી અને દરરોજ સવારમાં મધ સાથે એકથી બે ગોળી ખાવી
અને જોરાકમાં માત્ર ઘઉં, ચોખા, સાકર, એટલુંજ ખાવું. તેથી
અત્યંત ધાતુ વધે છે.

(૧૦) મોર્ફીઆ (અફીણનું સત્ત) એકથી દોઢ ગ્રેન (ગ્રેન
એટલે ઘઉંભાર) અને કેસર રતી એક મિશ્રિત કરી ઘુંટી એક રતિ
માત્રાથી દૂધમાં પીવું. દૂધ પચે તેટલું વધારવું. તેથી ધાતુ જતી
અટકે છે. અને તાકાત વધે છે.

(૧૧) ચોપચીની તથા અશગંધા પાંચ પાંચ ભાર અને
ઉતકંટાનાં મૂળ, સુંઠ, શતાવળી, કૈયાં, નરગંડી અને એખરો એ
સર્વ જાળે ભાર તથા રૂમીમસ્તકી એક ભાર અને સાકર તોલા દશ
લઈ તે સર્વનો ભુકો કરી તોલા ૦૫ થી એક ઉમરના પ્રમાણમાં
કઢેલા દૂધમાં મેળવી પી જવું. તેથી ધાતુ પુર જને છે.

(૧૨) શુદ્ધ પારદને સોનાનાં પાનાં સાથે ખરલ કરવો અને
ત્યાં સુધી પારો પાનાં ખાઈ જાય ત્યાં સુધી પાનાં ઉમેરવાં. પછી
તેની મગ જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળી માત્ર સવારમાં એક લઈ
ઉપર પચે તેટલું દૂધ પીવું. જોરાક ચોખ્ય લેવો ને કરી પાળવી.
આ ઉપાય ધાતુપુટિ માટે ચઢાપચાર જેવો ઉત્તમ છે.

(૧૩) દોહરા.

ભાંગ અદ્ધિકીન કપૂરને, વિષ કોચલાં સાર,
અનિકુળાળ સૌ લેળીને, મધમાં ગોળી ધાર.

સાંજ સવાર અકેક લઈ, દૂધ, ભાત, ઘી જમ્ય;
ધાતુ જતી અટકી જતાં, શરીર થાય સુરમ્ય.

એટલે—સાઠ ભાગ લીલાગર, સાઠ ભાગ ચનીકુખાળ, ચાર ભાગ અફીણ, વીસ ભાગ કપૂર, સાઠ ભાગ શુદ્ધ ઝેરકોચલાં એ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી મધમાં ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. આ ગોળી અકેક સવાર સાંજ ટાઢા પાણીમાં લઈ ઉપર દૂધ પીવું તથા જમવામાં ઘી સાકર તથા ભાત લેવા.

આ પ્રયોગ પંદર દિવસ કરવો અને તે શરૂ હોય ત્યારે પંદરે દિવસ કેકળુડ ટાઢા પાણીમાં દરરોજ બંને વખત પંદર મિનિટ ખેસવું. શુદ્ધ ભાગ ટાઢા પાણીથી ધોવો અને પાંચ શરીર લૂછી સ્વચ્છ કરી ઉપરની ગોળીનું સેવન કરવું.

(૧૪) શુદ્ધ અખરખ ભખમ, રૂપાનો વરખ, એલચી, જવંત્રી, ચીનીકુખાળ, જયફળ, કેસર, લોહ, શુદ્ધ વછનાળ, અફીણ અને લવીંગ સર્વે સરખે વજને લઈને ચૂર્ણ કરી તેને નાગરવેલના પાનના રસમાં ખરલ કરી વાલવાલની ગોળીઓ કરવી. તેમાંથી અકેક ગોળી ગાયના દૂધમાં સાકર સાથે ખાવાથી ધાતુ વધે છે. પચ્ચ પાળવું.

(૧૫) સુઠ, કાળીમુસળી, ભેરીગણીના બીજ, પીપર, લવીંગ, અજમો, સમુદ્રશીણ, નાગકેસર, કાયકળ અને કૌચાં સમ ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી તેના એકદમ વજનથી જમણા ગોળમાં તેની સવાભાર જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી દરરોજ સવારમાં અકેક ખાવાથી ધાતુ પુષ્ટ બને છે. આ પ્રયોગ આલેત્યાસુધી દર્દીએ ખાદું, ખાડું તથા તેલ મરચું ખાવું નહિ તથા બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

(૧૬) શુદ્ધ હિંગળોક અને કાળાં મગી અમલાને લઈ ધતુ-

રાના રસમાં ખાર પહોર ખરલ કરી પછી તેની બુધારના દાણા જેવડી ગોળીયો વાળી એ ગોળી સવારમાં એકથી ત્રણ સુધી ખાવી, અને તેના ઉપર અરધો શેર દૂધ પીવું તેથી પુષ્ટી થાય, વાયુ જાય, તેલ મરચું, ખટાશ, હીંજ ન ખાવાં અને સંસારથી અલગ રહેવું.

(૧૭) તુલસી (ફારસીમાં જેતું નામ રેહ્યાન કહેવાય છે) તેનાં ખીજ શે. ૧ અને ઇસળંધ નવટાંક ખાંડી તેને ગોળમાં એકત્ર કરી ખાર જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ ગોળી સવારમાં એક એક લઇ ઉપર દૂધ પીવું. તેનાથી ધાતુ ઘટ થાય છે અને બૂખ લાગે છે. આ ફારસી પ્રયોગ છે.

(૧૮) દૂધ શેર ૧ માં સાબુચોખા રૂ. ૧) ભાર નાંખી ખીર કરવી. તેમાં સાકર નવટાંક, ઘી અધોળા તથા જલકળ, જાવંત્રી અને લવીંગ પાવલી પાવલી ભાર અને કેસરનાં તાંતણા પાંચ નાંખી રાત્રે સુતી વખતે પીવું.

(૧૯) રાજગરાના પાનની ભાજીના નવટાંક રસમાં ખાંડ અધોળા નાંખી પીવું.

(૨૦) ઉત્કંટાની છાલનું ચૂર્ણ દશભાર, કૌચાં નવટાંક અને ઘોળી સુસળી નવટાંકનો ભુકો કરી રાખવો. તેમાંથી રૂ. ૧) ભાર લઇ દૂધમાં ગરમ કરી સાકર મેળવી રાત્રે પીવો. (ઉત્કંટાની છાલને છાંયે સુકવીને ચૂર્ણ કરવું.)

(૨૧) ઉત્કંટાની છાલનો બૂકો તોડો એક લઇ તેથી જમણા ગોળમાં મેળવી ખાવો અને તે ઉપર રૂ. સવાભાર ઘી પીવું. આ પ્રમાણે ચૈત્ર દિવસ કરવાથી ધાતુ મજબૂત થાય છે.

(૨૨) ઉત્કંટાની છાલ અને કાંટાળું માયું સમભાગે લઇ

ખાંડી સાકર મેળવી અર્ધા અર્ધાભારની ફાકી લઈ ઉપર દૂધ પીવાથી ધાતુ પુષ્ટ થાય છે.

(૨૩) વાટકીમાં દસ દાણા કાળા મરીનો બૂકો નાખી, ગાય-નું દૂધ અંદર દોવરાવી તુરત પીવું. ૨૧ દિવસ પીવાથી નામરદાઈ નાશ અને ક્ષુધા લાગે. ખાટું ન ખાવું પ્રદાયક એક મહિનો પાળવું.

(૨૪) દોહરો.

ધાત કઢી જતી હોય તો, સાકર તોલા સાત,
કુલેલો ટંકણ વળી, લે માસા ગણી સાત;
સાત દિન પહોંચાડવું, તોલો એક હમેશ,
ધાત જતી અટકી જશે, કૃષ્ણ લાજે પરમેશ.

એટલે-સાત તોલા સાકરનું ચૂર્ણ તથા કુલાવેલો ટંકણખાર સાત માસા લઈ તેનું મીશ્રણ કરી તેનાં સાત પડીકાં કરવાં. આ પડીકું અઠેક હમેશાં સવારમાં પાણી સાથે લઈ ઉપર દૂધ પીવાથી ધાત જતી અટકે છે.

દોહરો.

વડકુંપળ લઈ ટાંક બે, ચીનાઈ સાકર સાથ;
મખાતમાં પ્રાશન કરે, અટકે બેટી ધાત.

એટલે-વડના કુંપળીયાં બે ટાંક તથા ચીનાઈ સાકર ટાંક એક મેળવીને સવારમાં લેવાથી ધાત જતી અટકે છે.

ધાતુ પૌષ્ટિક પાક.

ધાતુપુષ્ટિ માટે ઉપર જે ઉપચાર બતાવ્યા તે ઓપધોપચાર છે. ન્યારે તે ઉપરાંત પૌષ્ટિક પાક બનાવીને ખાવાથી પણ ધાતુ પુષ્ટ

ળને છે. ઘણા કુટુંબોમાં શિયાળામાં પાક ખાવાનો રીવાજ પડી ગયો છે, તેનું પણ એજ કારણ છે કે તેથી શરીરને પ્રુષ્ટિ મળે.

(૧) માગવી ગોખરૂં, એખરો, અશ્વગંધા, શતાવરી, ધોળી મુસળી, કાળી મુસળી, કાંચા, જેઠીમધ, મોટી કાચકીના મીંજ, નાની કાચકીના મીંજ એ સર્વે તાજા અને સ્વચ્છ સમભાગે લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું આ ચૂર્ણને ઘીનો કરમો હઈ તેને આઠ ગણા ગાયના દૂધમાં માવો કરવો આ માવાને સાકરની આસણી સાથે ઢાળીને અઢીભાર હમેશા મવારે ખાવું અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો,

(૨) એખરો, ગોખરૂં, ગાદાણા, કૌચાના ખી, ધોળી મુસળી, નાગકેસર, એલચી, ખસખમ, એ બધી ચીજ અઢી અઢી તોલા લઈ તેને ખાકીને દૂધમાં ડીટી કાઢવી પછી સાકર શેર બાની આસણી ડરી તેમાં શે ૧ અડદનો લોટ અને ઉપરની ઔષધિઓ નાખી હલાવી ઘી શે બા નાખી તેના તોલા પાચના વજનથી લાડુ વાળવા આ અંકેક લાડુ સગાર લેવો ખાશ ખાવી નહિ.

(૩) ગાજર શેર એક લઈ તેને કાપી ખીતુ કાઢી નાખીને ખમણી ઉપર છાણી નાખવા પછી દૂધ શેર પાચમાં સધી માવો કરવો અને તે માવાને ગાયના ઘીમાં સાતળી હાલો પાડવો પછી બશેર સાકરની આસણી બનાવી તેની આદર ગાજરનો શેકેવો માવો તથા તજ, જાયફળ, જાવત્રી અશ્વકરો, એ દરેક અંકેક તોલો, અફીલુ અરધો તોલો, કેમર વાલ ચાર, મરી (લીખા), ધોળી મુસળી તથા કાળી મુસળી દરેક અઢી અઢીભાર, ધાવડીન કુલ, બદામ અને કેમી મમ્તકી એ દરેક દશ-દશ તોલા અને સાલમ નવટાક લઈ તેનું ચૂર્ણ ઉપરના પાકમાં નાખી બજે ૩ ભારના લાડુ બનાવવા તેમાંથી અંકેક ખાવો અને ઉપર દૂધ ખીવું.

(૪) તપખીર (આરાટ-શીંગોડાનો લોટ) વિદારિકન્દ, અડદનો લોટ, જવનો લોટ, મરીતું ચર્ણ, એ સમાન ભાગે એકકું કરી સાકર અને ઘી નાળીને પુરીઓ બનાવવી. પુરીઓ સવારમાં ખાઈ ઉપર દૂધ પીવાથી ધાતુની વૃદ્ધિ થાય છે.

કામોદીપન અને વીર્યસ્તંભન ઉપચારો.

ધાતુની પ્રાપ્તિ માટે ઉપર કહેવાઈ ગયું છે. તે ઉપરાંત આર્ય-વૈદક શાસ્ત્રમાં એવા પણ ઉપચારો છે કે જેનાથી વીર્યનો ઝરો હોય તેમ ધાતુની પ્રબળતા વધે અને તેને સ્ખલિત થતાં વાર લાગે. જે-માના કેટલાક ઉપાય નીચે આપવામાં આવ્યા છે

(૧) શુદ્ધ હાંગો તથા અફીણ દરેક તોલો ૩ સુક તોલો પોણા, પીપર તોલો એક, ધોળા તીખા તથા લીલાગર એ બંને દોઢ દોઢ તોલો લઈ તે દરેકતુ ચર્ણ કરી દસ નાગરવેલના પાનનો રસ તથા સાત ધતુરાના પાનનો રસ કાઢી તેમાં ખરલ કરવું. પછી તેમાં અઢી તોલા સાકર મેળવી એની ગોળી બત્રીશ વાળવી. આ ગોળી એકથી બે સાંજે વાળુ પહેલાં લઈ ઉપર દૂધ પીવું. આ શુદ્ધિકા કામોદીપન અને વીર્યસ્તંભન છે

(૨) એક કમદાર બચકુંજ લઈ તેને કોરી તેમાં અફીણ ભરવું અને તેને એક લીંણુ લાવી તેને ડગળી પાડી તેમાં સુકી ડગળી બંધ કરી દેવી. પછી તેના ઉપર ચાર ચાર આંગળ ધડિના લોટનો થર કરવો અને બરાબર ગોળો તૈયાર થાય એટલે જેરના કોલસામાં શેકવો. ગોળો શેકાઈને લાલચોળ બને એટલે કાઢી તેને ઠંડો પડવા દેવો. પછી તેમાંથી બચકુંજને બહાર કાઢી નાગરવેલના પાનના રસ-માં ખરલ કરી તેની અકેક રતીની ગોળી વાળવી આ ગોળી સાંજે

ખાવી.ને ઉપર દૂધ પીવું સંસાર મુખ લોગવવાથી તરસ લાગે તો લીંબુની ચીરી ચૂમીને પાન ખાવું પણ પાણી પીવું નહીં.

(૩) લીલામા ભાગ ૧, શુદ્ધ પારો ભાગ ૨, મરી (તીખાં) ભાગ ૩, છૂંદું ભાગ ૩, એ સર્વેનું મિશ્રણ કરી મધમાં નાની ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. તેમાંથી અડેક ગોળી રાત્રે ખાવી અને લાકડું જમવા કે ઘી દૂધ પીવું. આ દવામાં લીલામા છે. માટે મરચાં, ખટાશ, તાપ, તડકો, ગરમ પાણી વગેરેથી બચવું.

(૪) હીંગજોઠ શોધેલો એક ભાગ, પીંપર, મુંઠ, જાવંત્રી એલચી, અછલકરો, એ દરેક બખે ભાગ; સાકર હરડેદળ, સોના મુખી, (મીઠીયાવળ) તજ, અને નસોતર, એ દરેક ચાર ચાર ભાગે લઇ તેનું ચર્ણ કરી કાળી ધરાખ રાત્રે પલાળી રાખી તેના સત્ત્વમાં ગોળીઓ વાળવી આ ગોળી એક નિત્ય રાત્રે મુતી વખતે ખાવી. તેથી ધાતુવૃદ્ધિ થઇ ધાતુસ્તંભનનો શુભ આપે છે, અને પેટ સાફ આવે છે. આ દવાનું મેવન કઠનારે ખટાઇ, મરચુ, આંખડી ખાવી નહિ.

(૫) કેસર, કસ્તુરી, શુદ્ધ હીંગજો, લવીંગ, એલચી, અછલકરો, અફીણ, જાવંત્રી, તજ અને તમાલપત્ર એ દરેક સમભાગે લઇ તેને ખાંડી વસગાળ ચર્ણ કરી સૂતી વખતે અરધા રૂા. ભાર ફાફીને ઉપર દૂધ પીવું. પાણી પીવું નહિ. પચ્ચ પાળવું, વ્રતચર્ય જેવું.

(૬) શુદ્ધ પારો એક ભાગ, શુદ્ધ ગધક બે ભાગ, વજ ધોળો બે ભાગ, સાકર બે ભાગ એ સર્વનું ચર્ણ કરી, ધતુરાના ખીંજના તેલ અને મધથી વાલ વાલની ગોળી વાળવી તે રોજ રાત્રે ખાઇને ઉપર દૂધ પીવું.

(૭) શુદ્ધ ટંકણ, હીરાગોળ, અક્રીણ અને ચીનાઈ કપૂર તે દરેક સમલાગે લઈ જાઈનાં કૂલમાં ખરલ કરી મોટા ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. તેમાંથી એકેક ગોળા સવાર સાંજ ખાઈ ઉપર દૂધ પીવું.

(૮) અક્કલકરો, કેસર, લવિંગ, જાયફળ, નાગકેસર, શુદ્ધ હીંગળો અને અક્રીણ સમલાગે લઈ અક્રીણનો કમ્પો કાઢવો ને બાકીનું ચૂર્ણ તેમાં મેળવી મરીના દાણા જેવડી ગોળીયો કરવી. તે સવાર સાંજ એકેક ખાઈ ઉપર દૂધ પીવું.

(૯) જાયફળ, અક્રીણ, ધતુરાના ખી અને વચ્છનાગ ચારેના એકત્ર ચૂર્ણની મધમાં ગોળી કરી એક સવારમાં લઈ ઉપર દૂધ પીવું.

(૧૦) જાયફળ જે ભાગ અને અક્રીણ એક ભાગ લઈ તેને લીંબુના રસમાં ઘુંટી તેની થેપલીયો કરી તેને તાપ વિનાને જાઠે તાવડીમાં શેકી નાખવી. શેકતાં ધુમાડો નીકળે નહિ તેમ જાળી ન જાય તે ધ્યાન રાખવું. પછી આ થેપલીયો ખરી ઘાય એટલે તેને ના-ગરવેલના પાનના રસમાં ઘુંટી તેની રતિ રતિભારની ગોળીયો વા-ળવી. આ ગોળી એક સવારે અને એક સાંજે લઈને ઉપર પચે તેટલું દૂધ પીવું.

કામોદીપન ગુટીકા.

(૧૧) (દોહરો.)

કનકપર્ણ અહિ પ્રીત મધુ, લીલાગર શુભસાર;
ગુંગા વટીક લઈ પચ પીએ, સુંદરીનો ભરથાર.

એટલે—ધતુરાના પાન, અક્રીણ, મધ, શુદ્ધ લીલાગર એ ચારે સરખે વજને લઈ ખરલ કરી તેની રતી રતીભારની ગોળીયો કરવી.

આ ગોળી એક સવારે અને એક માંજે લઈ ઉપર દૂધ પીવું.
જેનાથી ઘણીજ તાકાદ આવે છે. આ ઉપરાંત આ ગોળીના સેવનથી
ઝાડો, આક્રેરો, અજીર્ણ વિગેરે વ્યાધિયો પણ મટીને ભૂખ લાગે છે

(૧૨) શુદ્ધ અરીણ અને શુદ્ધ પારદ સમાન ભાગે લઈ ઘતુ
રાના ખીજના રસમાં ત્રણ દિવસ સારી પેઠે ઘુંટી તેમાં સાકર અને
લીલાગરભાંગ તેટલાજ પ્રમાણમાં સમભાગે ભેગવી તેમાંથી એક
એક રતિભારની ગોળી કરવી આ ગોળી એકથી બે લઈ તે ઉપર
દૂધ પીવું.

(૧૩) શુદ્ધ ઝેરકોચલુ, ભાગ, ઘોળી કરેણના મૂળની છાલ,
ખુરાસાની અજમા, શોધેલા ધંતુરાના ખીજ, બાયક્ષ, શાહજીરું,
ઉટીયુંજીરું, ડમીમસ્તકી, કેસર, કૌચા અરીણ અને સાકર સમ
ભાગે લઈ બધાનાં ચૂર્ણને નાગગ્વેલી પાનના રસમાં ઘુટી મગ
જેવડી ગોળીયો કરવી આ ગોળી એક થી બે પાનમાં સાંજે લઈ
ઉપર પચે તેટલું દૂધ પીવાથી બધેજ રહે

ધાતુસ્તંભન દુચકાં.

આ પ્રયોગો ખરી શક્તિ આપનારા નથી, પણ ચમત્કાર
જેવા છે એટલે બનતાં સુધી તે આજે ન ચઢવા લાગામણ છે, કેમકે
તેથી જણાવવા પ્રમાણે સ્તંભન થાય છે ખરૂં, પરંતુ પરિણામે
શરીરને અશક્તિનો આઘાત થાય છે

(૧) કાળા સાપના હાડકાનો મણકો બતાવી કમરે બાધ
વાથી ન્યા સુધી મણકો કમરે હોય ત્યા સુધી વીર્ય રળલિત
થતું નથી.

(૨) કાછંડાની પુંછડીની ટોચ લઈ તેને તણબલાં સાથે

ગુંથીને વીંટી બનાવી એ વીંટી ન્યાં સુધી ટચલી આંગળીયે રાખી હોય ત્યાં સુધી વીર્ય સ્ખલીત થતું નથી.

શંઢોપચાર (વાજીકરણ).

છેક નામદાંઢ લાગુ પડી હોય તેને શંઢત્વ કહેવાય છે. આવા શંઢત્વને દૂર કરી મર્દાંગી પ્રાપ્ત થઈ શકે તેવા ઉપચારને શંઢોપચાર કે વાજીકરણ (ઘોડા જેવું બળ આવે તેવા) ઉપચાર કહેવાય છે. આવા ગુપ્ત દર્દોના લોગ ઘણા થઈ પડ્યા હોય છે જે તેથી છાની રીતે અબાણી દવાઓ પાછળ મોટા ખર્ચ કરીને પૈસાની ને શરીરની પાયમાલી કરે છે. તેમના હિત માટે તદ્દન પુરૂષત્વ ગુમાવેલ હોય તેમાથી પણ ફાયદો થઈ શકે તેવા અસરકારક ઉપાયો અને આપવાતું દુસ્ત ધાર્યું છે.

(૧) શુદ્ધ પારે, શુદ્ધ હિંગળો, છીપલસ્મ, (ન મળે તો કોડીની ભસ્મ) ધતુરાના બી શોધેલા, બાયફળ, શુદ્ધ ટકશુભાર, શુદ્ધ લીલાગર, શુદ્ધ વચ્છનાગ એ દરેક સમલાગે લઈ તેતુ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી લીધુના રસમા ખરલ કરી અકેકવાલની ગોળી વાળવી આ ગોળી પીત પ્રકૃતિવાળાને સાકર અને મધ સાથે અને વાયુ પ્રકૃતિવાળાને નાગરવેલી પાન માથે સાળના લેવી.

(૨) કાળા સાપના હાડકાની ભસ્મ અરધી રતિભાર લઈ તેને ઘી સાથે મેળવી ખાવાથી અત્યંત પુરૂષત્વ વધે છે.

(૩) ઘોળી કરેણુના મૂળ તોલા ૮૦ લઈ તેને છુંદીને આઠ શેર પાણી સાથે ઉકાળતાં બાકી બે શેર પાણી ગ્હે ત્યારે ઉતારી લઈ ગાળી લેવું. પછી તે પાણીમા ૮૦ તોલા લેસનું દૂધ નાખી ફરી ઉકાળવું. પાણી બગી જઈને દૂધ માત્ર બાકી રહે ત્યારે ગાળી

લઈ તેમાં શોધેલો સોમલ, જયફળ, કેસર, લવંગ, સમુદ્રફળ, કપૂર, એ દરેક તોલો એકેક લઈ તેનું વજનગણ ચૂર્ણ નાખીને પછી તેમાં ખાટી છાશનું મેળવણુ નાખી દહીંને જમાવવું, પછી તે દહીંને વલોવી છાસ કરી માળણુ ઉતરે તેને તાવી ધી બનાવી શીશીમાં ભરવું. એ ધીનું માત્ર એકજ ટીપું નાગરવેલના પાકેલાં પાન ઉપર ચોપડી તે પાન ખાવું અને તે ઉપર તેર પાન કાચાં ચુના વિનાનાં ચાવી જવાં, તેથી ગમે તેવી નપુંસકતા આવી હોય તોપણ દૂર થાય છે. આ ધીના સેવનથી શ્વાસ, ખાંસી અને વાયુના રોગને પણ કાયદો થાય છે. આ ધી એરી છે માટે માપ કરતાં વધારે ખાવું નહિં. તેમજ માખણુ તાવતી વખતે તેની વરાળ આંખને લાગવા ન દેવી. આ દવાથી આતસ એટલે જગતરા વધારે જણાય તો ધી, દૂધ, તથા મધુર પદાર્થો વધારે ખાવા.

(૪) સારા ઉંચા રૂમી હિંગજોકનું ચૂર્ણ કરી તેને લીંબુના રસના અને ઘેટીના દૂધના સાત માત પટ દેવા. પછી ફોતરાં સિવાયની અડદની દાળ ચાર શેર લઈ પાણીથી કરમોડી પડી પેલા શો-ધેલા હિંગજોકના ત્રણ તોલા ચૂર્ણમાં રગદોળી છાંચે મુકવવી. પછી દરરોજ એ દાળમાંથી અર્ધશેર દાળ એક નિરોગી બકરીને ખવરાવવી અને તે બકરીનું જે દૂધ નીકળે તેમાં બીજી હિંગજોક વગરની ઘોડીક દાળ નાખીને ખીર કરી સવારમાં ખાવી અને સાંજે જે દૂધ નીકળે તે એમનું એમ શેડકદું પી જવું. એ પ્રમાણે અઠાવીગ દિવસ સેવન કરવાથી નપુંસક હોય તે પણ જવાંમર્દ થાય. આ ઉપાય વાત, પીત અને કફપેડી ગમે તે કારણથી નપુંસકત્વની ઉત્પત્તિ થઈ હોય તો પણ લાગુ પડે છે. ઉપરનાં બન્ને ઔષધ વાપરનારે સખ્ત પરહેજ પાળવી અને માત્ર ઘઉંની રોટલી, ધી, દૂધ અને

લઈ તેમાં શોષિલો સોમલ, બાયફળ, કેસર, લવીંગ, સમુદ્રફળ, કપૂર, એ દરેક તોલો એકેક લઈ તેનું વસાગાળ ચૂર્ણ નાખીને પછી તેમાં ખાટી છાશનું મેળવણુ નાખી દહીંને જમાવવું, પછી તે દહીંને વલોવી છાસ કરી માખણ ઉતારે તેને તાવી ઘી બનાવી શીશીમાં ભરવું. એ ધીનુ માત્ર એકજ ટીયું નાગરવેલના પાકેલાં પાન ઉપર ચોપડી તે પાન ખાવુ અને તે ઉપર તેર પાન કાચાં ચુના વિનાના ચાવી જવા, તેથી ગમે તેવી નપુ સકતા આવી હોય તોપણ દ્વર થાય છે. આ ધીના સેવનથી શ્વાસ, ખાંસી અને વાયુના રોગને પણ ફાયદો થાય છે. આ ધી મેરી છે માટે માપ કરતા વધારે ખાવું નહિં. તેમજ માખણ તાવતી વખતે તેની વરાગ આખને લાગવા ન દેવી. આ દવાથી આતસ એટલે મગતરા વધારે જણાય તો ધી, દૂધ, તથા મધુર પદાર્થો વધારે ખાવા.

(૪) સારા ઉઆ રૂમી હિંગજોકનુ ચૂર્ણ કરી તેને લીંધુના રસના અને ઘેટીના દૂધના સાત સાત પટ દેવા પછી ફેતરા સિવાયની અડદની દાળ ચાર ચેર લઈ પાણીથી કરમોટી પથ્ર પેલા શો ઘેલા હિંગજોકના ત્રણ તોલા ચૂર્ણમાં રગદોળી છાંયે સુકવવી. પછી ઠરદોજ એ દાળમાથી અર્ધેચેર દાળ એક નિરોગી બકરીને ખવરાવવી અને તે બકરીનું જે દૂધ નીકળે તેમા બીજી હિંગજોક વગરની થોડીક દાળ નાખીને ખીર કરી સવારમાં ખાવી અને સાને જે દૂધ નીકળે તે એમનું એમ ચેડકડું પી જવું. એ પ્રમાણે અઠાવીગ દિવસ સેવન કરવાથી નપુ સક હોય તે પણ જવામદ થાય. આ ઉપાય વાત, પીત અને કફપેડી ગમે તે કારણથી નપુ સક્તવની ઉત્પત્તિ થઈ હોય તો પણ લાગુ પડે છે. ઉપરનાં બન્ને ઔષધ વાપરનારે સખત પરહેજ પાળવી અને માત્ર ઘઉંની ચેટલી, ધી, દૂધ અને

(૫) જાયફળ, અષ્ટીણુ, વચ્છનાજ, ધતુરાનાં ખી, એ ચારે સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ મધમાં કાલવી ઈંદ્રિય ઉપર ચોપડવું.

(૬) લીલામા ત્રણ, ડુંગળી ૨૫ ભાર, લસણ ૧૫ ભાર એ સર્વે તેલમાં ખૂબ કકડાવી તેલ ગળી લેવું. ખજી તેમાં નવટાંક મીણુ નાખવું તથા શુદ્ધ પારદ એક ભાગ અને શુદ્ધ ગંધક બે ભાગ લઈ ખરલમાં ખૂબ ઘુંટવાથી પારાની કળલલી બને છે તે રૂ. એક ભાર તેમાં ઉમેરી આ મલમ નરમ બન્યાવી ઈંદ્રિય ઉપર લેપ કરવો.

(૭) સુવરની ચરખી મધ સાથે મેળવી ઈંદ્રિય ઉપર મર્દન કરવાથી નસો મજબૂત થઈ નપુંસકપણું મટે છે. ઝેરી દવા સાથેના સાંઢાનાં કાઢેલ તેલ કરતા આ દવા દશગણી વધારે ક્ષાયકારક છે. જો કોઈ નિરોગી માણસ એનો ઉપયોગ કરે તો તેને ઈંદ્રીની જાડાઈ, મજબૂતી અને લંબાઈનો લાભ દેખાય છે.

(૮) વાઘની ચરખીનો લેપ કરવાથી પણ નપુંસકપણું જાય છે.

(૯) ઘોળી કણ્ઠેરનાં મૂળને ગધેડાના મુતરમાં ઘસીને તેનો લેપ કરવાથી પણ પુરુષત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. આ લેપથી સોજો આવે તો ઘી ચોપડવું જેથી સોજો મટે.

ખાવાથી નપુંસકપણું મટે છે. જોરાકમાં ઘી, માકર, ને રોટલી ખાવી. મીઠું, મરચું, હાંગ, તેલ એક મહિનો ન ખાવું.

શંદલ વિનાશક લેપ—

શંદલ (નામદી) મટાડવા માટે ઉપર મૂજબ ખાવાના ઉપચારો બતાવ્યા તેમ ઇદ્રિયલેપના પ્રયોગ પણ સાથે અજમાવવામાં આવે તો વિશેષ લાભ થાય છે. કેમકે શંદલ એ નસોની નળજાઇતું હર્દ છે. એટલે નસોને મજબૂત બનાવવામાં આ ઉપચારો મદદગાર થઈ શકે છે.

(૧) અકલકરો તથા શુદ્ધ વચ્છનાગ ટાક બે અને અશ્વ-ગંધા ટાંક એક લઈ તેને ઝીણા વાટી તે ચૂર્ણને ધતુરાના ફીડવામાં ભરી તે ડુબે તેટલાં અથવા બકરીનાં દૂધમાં નાખી તે દૂધ અને ફીડવાં સર્વને ખરલ કરવું. સાત દિવસ આ લેપ કુલને ન અડે તેવી રીતે ઇદ્રિય ઉપર લગાડવાથી તે ક્રમતાકાદ નસોને મજબૂત કરે છે. અને હસ્તદોષથી ગુમાવેલી તાકાદ પાછી લાવે છે.

(૨) સુવરની વિદ્યા મધમાં કાઢવી એક મહીના સુધી ઇદ્રિય ઉપર લેપ કરવાથી નસોની નળજાઇ મટે છે. લેપ કરતાં કરતાં કુલને ન અડે તે ધ્યાન ગળવું.

(૩) એક ભાગ નેપાળાનાં ખી, અને ત્રાત ભાગ મીઠું, અથવા કોકમનું તેલ, મેળવી તેનો લેપ કરવો. આ લેપ બળે કે ગરમી જણાય તો ઘી ચોપડવું.

(૪) ધોળી કલ્લેરનાં મૂળની છાત્ર દૂધમાં જમાવી તેનું ઘી કાઢી તેમાં વચ્છનાગ, વાયકળ, અપ્પીણ, શુદ્ધ નેપાળો મેળવી પટ્ટી બનાવી સાત દિવસ લેપ કરી ઉપર નાગરવેલનું પાન મુકવું અને બળે તો પટ્ટી ઉખેડી લઈ ઘી ચોપડવું.

(૫) જાયફળ, અપ્રીણ, વચ્ચનામ, ધતુરાનાં જી, એ ચારે સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ મધમાં કાલવી ઈદ્રિય ઉપર ચોપડવું.

(૬) ભીલામા ત્રણ, ડુંગળી ૨૫ ભાર, લસણ ૧૫ ભાર એ સર્વે તેલમાં ખૂબ કકડાવી તેલ ગળી લેવું. પછી તેમાં નવટાંક મીણ નાખવું તથા શુદ્ધ પારદ એક ભાગ અને શુદ્ધ ગંધક બે ભાગ લઈ ખરલમાં ખૂબ ઘુંટવાથી પારાની કબજલી બને છે તે રૂ. એક ભાર તેમાં ઉમેરી આ મલમ નરમ બન્યાની ઈદ્રિય ઉપર લેપ કરવો.

(૭) સુવરની ચરખી મધ સાથે મેળવી ઈદ્રિય ઉપર મર્દન કરવાથી નસો મજબૂત થઈ નપુંસકપણ મટે છે. ઝેરી દવા સાથેના સાંઠાનાં કાઢેલ તેલ કરતા આ દવા દશગણી વધારે ક્ષાયદાકારક છે. જો કોઈ નિરોગી માણસ એનો ઉપયોગ કરે તો તેને ઈંદ્રીની જાડાઈ, મજબૂતી અને લખાઈનો લાભ દેખાય છે.

(૮) વાઘની ચરખીનો લેપ કરવાથી પણ નપુંસકપણ જાય છે.

(૯) ઘોળી કછેરના મૂળને ગધેડાના મુતરમાં ઘસીને તેનો લેપ કરવાથી પણ પુરુષત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. આ લેપથી સોજો આવે તો ધી ચોપડવું જેથી સોજો મટે.

(૧૦) ખારેકનો ઠળીયો અને મુંઠ પાણીમા ઘસી ઈંદ્રી ઉપર લેપ કરવાથી નબળાઈ ઘટે અને બધેજ વધે.

(૧૧) સાકર, આસઘ (અન્ધગધા) અને સિંધવ એ ત્રણનો કડક કરી તેમાં તેનાથી ચાર ગણ ધી તથા ધીથી ચાર ગણ બકરીનું દૂધ નાંખી ધી તૈયાર કરવું ને તેનો લેપ કરી મર્દન કરવાથી નસોમાં તાકાત વધે છે.



અમીરી ઉપચારો.

શક્તિને માટે ઉપરના ઉપચારોથી આગળ જઇએ તો અમીરી ઉપાયોમાં મકરધ્વજ, ચંદ્રોદય વગેરે દવાઓ ખતે છે. તેમજ ચાક્રતિ વગેરેના ઉપચારો પણ થઇ શકે છે. આ સર્વે દવાઓ ઘણીજ મોંઘી પડતી હોવાથી બહુ કાળજીથી ખનાવી શકાય તે માટે આવા અમીરી પ્રયોગો આ નીચે આપવામાં આવે છે.

મકરધ્વજ ગૂટિકા—

આ ગૂટિકાને 'ચંદ્રોદય ગૂટિકા' પણ કહે છે. બંગાળામાં " મકરધ્વજ " ઘણું કરી દરેક દરદોમાં વપરાય છે. સગ્રહણી, અણધુ, ધાતુની નળગાઈ, વા, વાઇ એ સર્વ દરદ મટાડવામાં આ દવા હાથરી બહિસ તુલ્ય છે, તેની શાસ્ત્રોક્ત બનાવટ નીચે પ્રમાણે છે.

સ્લોક- હય^૧ મારી^૨ જડા^૩ શરપંક^૪ જયા, કર^૫ હાટક^૬ યા વિપ^૭ વિગુલ^૮ ॥

ફનિકેન પતંગ કુવેર^૧ સૂત, ગૂટિકા " મકરધ્વજ " ધીપ્તીકરં

દૂધ પીવું. ખોરાકમાં ઘી વિશેષ લેવું. અને દૂધે ચઢતા જવું. મકર-
ધ્વજ ગુટિકાનો ઉપયોગ કરતાં સુધી મરચાં ખાવા નહિ.

કામદેવ શુદ્ધિકા—

અસાધારણ શરીર બળ વધારવાને કામદેવ શુદ્ધિકાની મહા
ઔષધિની કૃતિ પૂર્વ મહર્ષિઓએ નીચે મુજબ ખતાવી છે. અને
તેનો શુભ સંભક તેમજ કામોત્તેજક છે, તેમ જણાવ્યું છે.

જાતિ ફલે^૧ હિંગુલ કેસરાણાં^૩ વરાટ સુંઠી^૪ ચિંપ હેમત્રીજમ્^૫
જંઘેરીનીરે રસ મર્દનિયં સ્ત્રીણામ્ શત ગણતિ કામતુલ્યમ્ ॥

એટલે બાયકૃણ (૧ જાતિકૃણ) હિંગળો (૨ હિંગુલ) કેસર
(૩ કેસરાણાં) કોડીની ભસ્મ (૪ વરાટ) સૂઠ (૫ સુંઠી) વચ્છ
નાગ (૬ વિષ) ધતુરાનાં બી (૭ હેમખીજ) લીંબુનો રસ (૮ જં
ખેરી નીર) એ પ્રમાણે આઠ ચીજો લાવી તેમાં પ્રથમની સાત
સરખે વજને લેવી. તેમાંથી હિંગળો તથા વચ્છનાગ પ્રથમ જણાવી
ગયા છીએ તેમ શુદ્ધ કરવા અને કોડીને બાળીને તેની ભસ્મ લેવી.
ધતુરાનાં બીને ગૌમુતરમાં ચોવીશ કલાક પલાળીને સુકવવાં—પછી
ચૂર્ણ કરવું. કેસરને પ્રથમ બુદ્ધ બારીક વાટી રાખવું. પછી તે
સર્વને જરૂર પૂરતા લીંબુના રસમાં ખરલ કરીને એક-
રસ થઈ બાય ત્યારે નાની ચણા જેવડી ગોળીયો વાળી
સોનાનું પાનું ચઢાવી દેવું. આ કામદેવ શુદ્ધિકા એક સવારે તથા
એક સાંજે લેવી ને તેના ઉપર દૂધ-ઘીનું સેવન કરવું. મરચાં ખાવાં
નહિં. આ દવામાં ઘીનું વધારે સેવન કરવાથી વધારે ફાયદો
ચાય છે.

“ મદનકાંત ગુટિકા ”—

આ ગુટિકા પણ તાકાદ આપનાર, નળજાઈ, નયુંસકપણું, ક્ષાણતા, જ્વર, મગજની નળજાઈ, સાંધાનો દુખાવો, નસોનું ઢીલા-પણું, વાયુ-વાનાં દરદો, શરદી, ખાંસી, શ્વાસ, દમ, ક્ષય, મુંઝવણ, મુર્છા, આંકડી ધનુર્વા, વગેરે તમામ દરદોમા તેને લગતા અનુપાન સાથે આપવાથી અકબીર લાભ કરે છે.

રસસિંદુર ચાર ભાગ, બરાસ કપૂર, ઉપસેટ, રૂપાનાં પાનાં તથા શુદ્ધ શિલાજીત એ દરેક બળે ભાગ; લવિંગ, પીપર, અક્ક-લકરો, કેસર, તજ, અશ્રીણુ, કૌચાં, જાયફળ, જવંત્રી, એખરો, અગર, શુદ્ધ વછનાગ, ગળોસત્વ, ધોળીમુસળી તથા સોનાના પાનાં એ દરેક અઢેક ભાગ અને ઉચ્ચી કસ્તૂરી તથા અમર એ દરેક ૧ ભાગ લેવાં. તેમાથી પ્રથમ રસસિંદુર કોરેકોરો ખરલમા બે દિવસ ઘુંટવો, પછી બીજી વસ્તુઓ શુદ્ધ કરીને તેનું વઝગાળ ચુલ્લું કરી રાખીને તે અનુક્રમે એક થાય તેમ ખરલમાં ભેળવતા જવું; ને બધું નાખી પછી બે દિવસ કોરું ઘુંટવું. ત્યારબાદ એક પૃટ ધતુરના રસનો, બીજો પૃટ આદુના રસનો અને ત્રીજો નાગરવેલી પાનના રસનો આપી—રતિ રતિભારની ગોળીયો સોનાનાં પાનાં ચઢાવી વાળવી, આ ગોળી તાકાદ માટે નાગરવેલી પાનમાં સવાર સાંજ અઢેક ખાવી અને તે ઉપર દ્વય પીવું.

(૧)

કવિત.

ભાંજ્ય જાયફળ મરી જાવંત્રી લવિંગ સૂંઠ,
એલચી પીપરીમૂળ પીપરી જોળાવીયે;
ખસખસ વરીયાળી મધુમાં ચાટણ કરો,
ચાકુતિ શ્રંગાર પાક કસ્તુરી મેળાવીયે.

એટલે શુદ્ધ તાજી લીલાગર-ભાંજ્ય આઠ તોલા, જાયફળ, જાવંત્રી; એલચી, પીપર, મરી, સૂંઠ, પીપરીમૂળ એ દરેક અકેક તોલો અને વરીયાળી તથા ખસખસ અચ્ચાર તોલા એ સર્વ ચીજોનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરવું તથા પાવલીભાર કસ્તુરી તેમાં મેળવી આ ચૂર્ણની વાલવાલની ગોળીયો વાળીને તેને સોનાના પાનામાં રગ-દોળવી. આ ગોળી (ચાકુતિ પીલ્સ) ઉમરના અને જહરના પ્રમાણમાં એકથી ચાર સુધી રાત્રે લઈ ઉપર દૂધ પીવું. તેનો ગુણ એક પહોરમાં દેખાશે.

(૨) આમલસારો શુદ્ધ ગંધક ટાંક એક તથા શુદ્ધ પારો ટાંક એક લઈ તેની કળજલી કરવી (ખરલથી એકરસ કરવું.) પછી શુદ્ધ વચ્છનાગ, મરી (તીખાં), લર્વાંગ, અકલકરો, એ દરેક અકેક ટાંક લઈ તેનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી કળજલી તથા ચૂર્ણને એકત્ર કરી તેને નાગરવેલના પાનના રસના ત્રણ પૂટ આપવા. તે પછી તેને આહુના રસના ત્રણ પુટ આપીને તેની નાની ચણી જેવડી ગોળીઓ સોનાનાં પાનાં ચઢાવીને વાળવી. આ અકેક ગોળી હળ્લ નાગરવેલી પાન કાથા ચુના સાથે લઈ તેમાં ખાધ જવી.

આ ગોળી ચોરાશી પ્રકારના વાયુ (સંધીવા વગેરે) ચિત્ત-બ્રમ, સુવારોગ, મંદાગ્નિ વગેરે દર્દોમાં પણ ફાયદો કરે છે.

૧ પ્રમેહ—

નામદર્દીના કારણે અને શક્તિના ઉપાયો ઉપર અપાઇ ગયા છે તે ઉપરાંત પુરૂષોને નામદર્દી આવવાનું એક કારણ પ્રમેહનો વ્યાધિ છે પ્રમેહ એ શુદ્ધેન્દ્રિનો વ્યાધિ છે જેમ સ્ત્રીને શુદ્ધસ્થાનના વ્યાધિથી ધાતુઆવ થવા લાગે છે તેને પ્રદર કહેવાય છે, તેમ પુરૂષના આવા વ્યાધિને પ્રમેહ કહેવાય છે

કારણ—આ વ્યાધિ ઘણું કરીને અતિ શ્રુગારથી કે સ્ત્રી ગતો કાળ લખાવવાની લાલસામાં સ્ખલિત થતા વીર્યને અટકાવવાના ગેરવ્યાજની પ્રયત્ન કરવાથી કે ધાતુના કણ વીર્યભાગમાં રોકાઈને ત્યાં કણીરૂંચે સુકાઈ જવા પામે છે તેથી પરિણામે આ વ્યાધિ થાય છે આ ઉપરાંત બહુ મિષ્ટ પદાર્થો ખાવાથી મીઠા પ્રમેહ ઘણાને થાય છે, તેમજ અતિ તીખા પદાર્થો ખાવાથી પણ પ્રમેહ થઈ આવે છે આ દર્દી એપી છે તેથી મધુપ્રમેહ દર્દીવાળા માળાપોના વાર સોને પણ તે દર્દી ઘણીવાર વારસામાં મળે છે મુળમાં જેવા શહેરો માં જ્યાં પેશાબપાણીના એકઠા સાધનો હોય કે ત્યાં એપી પેશાબની છાટ શરીરને લાગવાથી પણ પ્રમેહનો એપ લાગી જાય છે એટલા માટે વૈદકશાસ્ત્રે પેશાબ-પાણીમાં પણ સ્વચ્છતાની સલાહ રાખવાનું જણાવ્યું છે વગી વિકારી મનુષ્યોને જાણે અજાણે સ્થળે કસરતે બટકવાથી એપી વેશ્યાઓના સ્પર્શને પરિણામે પણ પ્રમેહનો વ્યાધિ થઈ આવે છે એટલું જ નહિ પણ સ્વસ્ત્રી પ્રત્યે પણ વિદારવશ જીવે મત્તુ ગળે સ્પર્શ કરવા જાય છે તો તેવો ખરાબ એપ અડવાથી કે સાક્રસુક ન રહેવાથી પણ આ વ્યાધિ થાય કે કસરત યોગ્ય રીતે ન કરવાથી, અતિ નિદ્રા લેવાથી, ઘણા ખાટા પદાર્થોના સેવનથી, પરમાટી કે મામરસના સેવનથી, કફગરક પદાર્થોના ખાવાથી વગેરે કારણોથી પણ પ્રમેહ રોગ થાય છે

ચિન્હો—મુત્રમાર્ગમાં અંદર પાક થાય છે, ઇદ્રીય સોણ જાય છે, ઇદ્રીયમાં અત્યંત બળતરા થાય છે, મદનછત્ર સોણ આવે છે, ઇદ્રીયનું મુખ લાલચોળ અને સોજેલું જણાય છે, દાખવાથી ચીકણો સફેદ પદાર્થ નીકળી આવે છે, પેશાબ કરતી વખતે સખત દાહ થવાથી રાડો પાડવી પડે છે. આની વિકૃતિ પણ શરીરમાં ફૂટી નીકળે છે. સાથળના મૂળમાં બદ થાય છે, સાંધા બલાઈ જાય છે, વૃષણનો વૃણ થઈ આવે છે, વીર્યની નળી સોણ જાય છે. અને નળીની અંદર ક્ષત રૂઝાવાથી ભાગ સાંકડો થઈ વખતોવખત પેશાબ અટકી જાય છે.

અન્ન પચે નહીં—અરૂચિ થાય—ઉદટી, તાવ, ઉધરસ, સળેખમ ખાટા ઓડકાર થાય, નિદ્રા ન આવે, પાણીની અતિ—તૃષા સૂકી ઉધરસ—અતિ શ્વાસ—વગેરે પ્રમેહમાં જુદાં જુદાં ચિન્હો થાય છે

પ્રમેહના ભેદ અને લક્ષણો—

આર્ય વૈદકમાં પ્રમેહના વીશભેદ વર્ણવ્યા છે. (૧) ઉદકે પ્રમેહ—જે પેશાબમાં સ્વચ્છ—ઘોળ, ઘણું, ઠડું અને ગંધ વગરનું પાણી જાયછે.તે. (૨) ઇક્ષુ મેહ—જે પેશાબમાં ગળપણ હોય છે અને કીડીયો ચડે છે તેને ઇક્ષુ એટલે શેરડીના રસ જેવો મેહ કહે છે. (૩) સાન્દ્ર મેહ—જે પેશાબ કરીકે જામી જઈ વાસી થઈ ને થાય છે તે. (૪) મુરુ મેહ—પેશાબ કાચના પ્યાલામાં લેતાં ઉપરથી પાણી જેવો સ્વચ્છ રહે અને નીચેથી મલિન જાડો થઈ જાય તે. (૫) પિપ્પટ મેહ—જે પેશાબ પાણી ભળેલા લોટ જેવો જાડો અને ઘોળો હોય છે તે. (૬) શુક્ર મેહ—જે પેશાબ વીર્ય જેવો અગર વીર્ય મિશ્રિત આવે છે તે. (૭) સીકતા મેહ—જે પેશાબમાં રેતીના કણ જેવા મળનાં રજકણો દેખાય તેને સીકતા મેહ કહે છે. (૮)

શનૈઃમેહ—જે પેશાબ ટ્પકીને આવે તેને શનૈઃમેહ કહે છે. (૯)
 લાળા મેહ—જે પેશાબમાં લાળ અને તાંતણા જેવું દેખાય તેને
 લાળા મેહ કહે છે. (૧૦) શીત મેહ—અત્યંત ઠંડો અને મીઠો
 હોય તેને શીત મેહ કહે છે. (૧૧) ક્ષાર મેહ—જે પેશાબમાં ક્ષાર
 જાય છે તે. (૧૨) નીલ મેહ—જે પેશાબનો રંગ આસમાની
 હોય તેને નીલ મેહ કહે છે. (૧૩) કાળ મેહ—જેનો રંગ મેશ
 જેવો કાળો હોય તેને કાળ મેહ કહે છે. (૧૪) હરીદ્રા મેહ—
 જેમાં પેશાબનો રંગ પીળો હળદર જેવો અને ઉષ્ણ હોય છે તે.
 (૧૫) મશ્ણ મેહ—જે પેશાબ ગંધ મારતો મશ્ણના
 ઉંકાળાના રંગ જેવો હોય તેને મશ્ણ મેહ કહે છે. (૧૬) રક્ત
 મેહ—જે પેશાબનો રંગ બહુજ લાલ, ગરમ, ક્ષાર યુક્ત, બળતરા
 સહિત અને ગંધ મારતો હોય તેને રક્ત મેહ કહે છે. (૧૭)
 વસા મેહ—જે પેશાબમાં ચરબીનો ભાગ હોય છે તેને વસા મેહ
 કહે છે. (૧૮) મઝળ મેહ—જે પેશાબમાં મઝળ હોય તેને
 મઝળ મેહ કહે છે. (૧૯) ક્ષોદ્રમેહ—જે પેશાબમાં વિવિધરંગ
 દેખાય અને દુર્ગંધ મારે તેને ક્ષોદ્ર મેહ કહે છે. (૨૦) હસ્તી-
 મેહ—જે પેશાબ હાથીના મુત્ર જેવો આવે છે તે.

આ વીંશ પ્રકારના પ્રમેહમાં પહેલા દસ સાધ્ય પદ્ધતિના ચાર
 કદ સાધ્ય અને બાકીના અસાધ્ય જેવા છે,

હાલના વૈદ્ય ડોક્ટરો માત્ર પ્રમેહનું જે ભાગમાં નિદાન કરે
 છે. (૧) તણુખીઓ પ્રમેહ. (૨) મધુપ્રમેહ, અને એ પ્રમાણે
 ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે. ડોક્ટરો પેશાબ તપાસી ત્રાકર જવાની
 કે ક્ષાર જવાની પરીક્ષા કરે છે.

મધુ પ્રમેહ તથા તણુખીયો પ્રમેહ વારસામાં પણ ઉતરે છે.

અને તે પેઢી દરપેઢી ભયંકર રૂપ પકડતો જાય છે. મધુ પ્રમેહને લીધે પાકું, ગલગંડ, લગંદર વગેરે રોગો પણ આગળ ઉપર થાય છે. માટે પ્રમેહ થતાંજ લાગુ પડતા ઉપાયો શરૂ કરી દેવા તે હિત-કર્તા છે,

પ્રાણુઘાતક પ્રમેહનાં ચિન્હોમાં અનાજ પચે નહીં, ઉપદ્રવો પુષ્કળ થાય. અભણ્યો અને અતિશય મુત્રસ્રાવ થાય, ફેડલીયો થાય અને દિર્ઘકાળ સુધી ઘર કરી રહે. આ ગંધા પ્રમેહ પ્રાણુઘાતક છે. છતાં તેથી નિરાશ ન થતાં કાળજી પૂર્વક પ્રયોગ કરવામાં આવે અને પથ્ય સચવાય તો તે અનુક્રમે અસાધ્યમાંથી કષ્ટસાધ્ય બને છે અને છેવટ સાધ્યની કોટીમાં આવી શકે છે. તેવીજ રીતે સાધ્ય પ્રમેહમાં તાત્કાળીક ઉપાય ન કરવાથી તે કષ્ટ સાધ્ય થાય છે અને કષ્ટ સાધ્યમાં બેદરકાર રહેવાથી અતે અસાધ્યમાં જાય છે.

ઉપચારો—

ઉપરના વ્યાધિઓ માટે નીચે જે ઉપચારો જતાવ્યા છે તે દર્દ, સગવડ અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને કરવા.

(૧) અદરજીવ તોલો ૧) તથા સાકર તોલો ૨) એકત્ર કરીને ફાકી લેવી. ઉપર દૂધ પીવું. આ પ્રયોગ ચૌદ દિવસ કરવાથી તમામ જાતના સાદા પ્રમેહ મટે છે.

(૨) નાનાં ગુદા (કટગુદાં) છાંયે સુકવીને તેનો ભૂકો ચોર ૧) ને ઘોળા તીખા ૨૥ ભારનો ઘી સાકરમાં આગ્રો કરી સવારમાં અઘોળથી નવટાંક મુધી ખાવું. આથી ગ્રીઓનો પ્રદર અને પુરૂપનો પ્રમેહ મટે અને ધાતુસ્થંબન થાય.

(૩) પારો તોલો ૧) નેપાળો તોલો ૧) અશ્રીયુ તોલો ૧)

એ ત્રણે સમાન ભાગે લઈ સાથે ઘુંટીને મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. આ ગોળી એકથી ચાર દરદ અને શરીરનું બળાબળ જોઈને પાણીમાં આપવી. આ પ્રયોગથી તમામ બાતના પ્રમેહ, ચાંદી, તથા ટાંકી સુકાઈ જાય છે અને પેટ પણ સાફ આવે છે.

(૪) મોતીની ભસ્મ, શુદ્ધ હિંગજોક, બગભસ્મ અને ગાંજો એ સમાન ભાગે ખરલ કરીને, મધમાં વાલ વાલની ગોળીઓ બનાવવી. આ ગોળી છ છ કલાકે એકેક દૂધ સાથે આપવી ને તેની ઉપર દૂધ, ઘી, સાકર, ઘઉં, ચોખા, મગ, અડદ, જેવો સ્ત્રોમ્ય પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો. આ ગોળીથી પ્રમેહ ઉપરાત સ્ત્રીઓનાં મદર પણ મટે છે; તેમજ ક્ષય, સંઘડણી, ફૂમ, ઉધરસ જઠરની મંદતા, નાભદર્દ અને અશક્તિના વ્યાધિમાં પણ ફાયદો થાય છે.

(૫) કેળું એક લઈ તેની છાલ ઉગેડી તેમાં બેથી ચાર વાલ શુદ્ધ કરેલા નવસારનો ભુકો નાખી છાલ પાછી ઢાંકી દેવી. પછી તેને દોરો બાંધી બાકગમા રાત્રે મૂકી રાખવું અને સવારે ખાઈ જવું. આ પ્રમાણે રોજ તાજે પ્રયોગ કરવાથી પરિણામે પ્રમેહ મટે છે.

(૬) બસો-ત્રણસો વરસની જૂની ઇંટ લાવીને ચૂર્ણ કરવું તે પાણી સાથે મસળીને કપડાંથી પાણી ગાળી લેવું અને તે કપડામાં રહેલ ચૂર્ણને ફેંકી દેવું. ને ગાળી લીધેલું પાણી ચોડીવાર આછરવા દીધાથી તળીએ ચીકણો ગાળ જોડે તે રહી જાય તેમ હળવે હળવે ઉપરતું પાણી નીતારી કાઢી જે ગાળ રહે તે ઈંટનું સત્વ કહેવાય છે. એ સત્વ તોલો બ તથા બાંધુના કળીયાનું ચૂર્ણ તોલો બ, તથા હળદર તોલો બ કુત્રા નામે ઘાસ કે જેને કાંગ જેવા લોળીઆં થાય છે તેનાં બીજ તોલો બ. તે બધાને ભેગા વાટી ચૂર્ણ કરી એક પડીકું

વાળવું. પછી ચાર તોલા આંખળાં લઈ તેને ૬૪ તોલા પાણી સાથે ઉકાળતાં આઠ તોલા પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી લઈ તેમાં પેલા પડીકાનું આપધ અને અર્ધો તોલો મધ નાખીને પીવું. એ મૂળ્ય દિવસમાં બે વખત કરવું. જેથી દરેક જાતનો પ્રમેહ જડ મૂળથી જશે. મધુ પ્રમેહ પણ મટી જાય છે. આ પ્રયોગ લાળી સુદત -દરદ મટે ત્યાંસુધી કરવો.

(૭) લલમણીનાં મૂળ ૪ તોલા લઈ ૬૪ તોલા પાણીમાં ઉકાળતાં ૪ તોલા પાણી બાકી રહે ત્યારે તેમાં ૧) તોલો ઘી, ૧) તોલો મીઠું તેલ અને ૪) તોલા ગપેડીનું દૂધ નાખીને સવારમાં પીવાથી ૧૦ વર્ષનું જૂનું અને અસાધ્યગણાતું પ્રમેહનું દરદ મટે છે.

(૮) હલદર, દારૂહળદર, હરડાં, બેડાં, આંખળાં, એ બધાં સરખે ભાગે લઈને કરેલું સૂર્ય તોલા ૫) અને ચણા તોલા ૧૦) એ બધાંને રાત્રે ૪૦) તોલા પાણી સાથે પલાળી રાખવાં. પછી સવારે ચૂલે ચઢાવી પાણીનો ભાગ બાળી નાખીને નીચે ઉતારી ચણા બધા બાઈ જવા. એ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી એ દરદ જડમૂળથી જાય છે.

(૯) કુલાવેલી ફટકડી તોલો ૧) એલચી દાણા તોલો ૧) સાકર તોલા ૨) એ સર્વે લેગાં કરી તેનાં ત્રણ પડીકાં કરવાં. તેમાંથી દરરોજ ૧) પડીકું દૂધમાં હલાવી પીવું ને ઉપર દૂધ થેર ના લેવું. તે પ્રયોગ ત્રણ દિવસ કરવાથી પ્રમેહની બળતરા મોળી પડી જાય છે.

(૧૦) આંકાલની સુકાએલી કળીઓ, આંખળાં અને હળદર, સમભાગે લઈ તેનું સૂર્ય કરી મધમાં દેવાથી તમામ જાતના પ્રમેહ મટે છે.

(૧૧) મોચ, હરડાં, બેડેડાં, આંખળાં, હળદર, દેવદાર, મોરવેલાં, ઈંદ્રાવણી, અને લોદર એ સર્વે સમભાગે લઈ આઠ ગણા

પાણીમા પલાળી ચોવીસ કલાકે તે પાણી ગળીને પીવાથી સધળી જાતના પ્રમેહ મટે

(૧૨) આખળા તથા હાદર એ બન્ને લીલા આખળાના રસમા તથા મધમા મેળવી પાવાથી પ્રમેહ મટે છે

(૧૩) ચીતરો, ત્રોફળા, હારહળદર, ગળો અને અ હરજવનો કવાથ મધ મેળવીને પાવાથી પ્રમેહ મટે છે

(૧૪) વીલાગર ભાગ, બદામ, ખસખસ, ડાળા તીળા, અને ચાપીકળામ, સમભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવી વડલાના શેરમા બળેવાલ ની ગોળી વાળવી આ ગોળી દર્દનું બાગાબાગ જોઈ એકથી બે સવારે બપોરે અને સાંજે દેવાથી આરામ થશે

(૧૫) નસોતર, હાથીઢાલ, ત્રીફળા, અને વછનાગ એ સર્વે સમભાગે નઈ તેનું ચૂર્ણ બે રતી થી તથા મધમા વધ ઉપર દૂધ પીવું આ પ્રયોગ પ્રમેહ ઉપરાત જીર્ણવર તથા ત્વચાના રોગોમા પણ ફળપ્રદ છે

(૧૬) છ ભાગ કપુર, એકભાગ અશીર્ણ, અને અરધો ભાગ બેલોડોના (અત્રેણ દવા આવે છે તે) એકત્ર કરી તેની અરધા વાલની ગોળીયો વાળવી આ ગોળી દિવસમા બેવખત સવાર સાંજ આપવાથી ઘણી બળતરાવાળા પ્રમેહમા સાફ કામ કરે છે

(૧૭) તણખીયો પ્રમેહ હોય તો કાકડીના ખી, કેસુડાના ફૂલ, ગોખર, આમળા, કાસનીના ખીયા, બહુફળીના ખીયા તથા મેદીના ખીયા એ સર્વે દસ દસ ટાક લઈને તેનું એકત્ર ચૂર્ણ કરી તેમાથી દસ ટાક ચૂર્ણને એક શેર પાણીમા માટીના ઠામમા રાત્રે ભરી રાખી સવારે ગળી લઈને પીવું, એ પ્રમાણે તેના સાત પડીકા

સાત દિવસ વાપરવાથી ફાયદો થાય છે. (કદાચ એક સાથે શેર પાણી પી ન શકાય તો બે-ત્રણ વખતે પાઇને પુરું કરવું.)

(૧૮) પેશાબમાં લોહી પડતું હોય તો—દાડમની સૂકી છાલ તોલો દોઢ, કાટાળું માયુ તોલો અરધા તથા અરીણ એક ઘઉં ભાર તથા કુલાવેલી ફટકડી વાલ એક, એ બધાનું ખારીક ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણમાંથી અરધા તોલો સવાર સાંજ ૬ ડા પાણી સાથે પીવું.

(૧૯) મધુ પ્રમેહ હોય તો—લસણ તેલમાં કે ઘીમાં તળી શાક દાળ વગેરેમાં એક તોલાથી અરધા તોલા મુખી ઓછામાં ઓછું ખાવું, આવા દર્દીએ જવ અને મગફળી (શીંગ) નો ખોરાક લેવો ઉત્તમ છે.

(૨૦) ઇંગોરીયાની છાલ કાઢી નાખતા ખાકીનો ગર્લ રહે તે પાણીમાં પલાળી મસળી ઉકાળીને માવો કરવો. એ માવાની અરધા-અરધા વાલની ગોળીઓ કરવી. આ ગોળી છ છ કલાકે એક એમ આખા દિવસમાં ૪) વખત દેવી, જેથી અઠવાડીયામાં ઘણો લાલ થશે.

(૨૧) સુકા કેમ્બુડાં ૧૦) રતલ લઈ ૧૦) રતલ પાણીમાં ભીજવી બીજે દિવસ મસળીને નીચોવી લેવા. પછી તેનો પાતાળ યંત્રથી અકું કાઢવો. એ અકું ૧ થી બે ઓન્સ સવાર સાંજ પીવો, તેથી પ્રમેહ મટે છે.

(૨૨) તણખીયો પ્રમેહ અને પ્રદરમાં ૫૩ જતું હોય તો વાસકપુર તોલો એક તથા એલચી દાણા તોલો એક, એ બન્ને ખારીક ખાંડી વચ્ચે ચૂર્ણ કરવું. પછી તે ચૂર્ણ પલાળી શકે તેટલું ઉત્તમ મુખડતું તેલ નાખી નાની મોપારી જેવડી ગોળીઓ કરવી.

પછી હમેશાં સવારે ચાર તોલા ઠંડું પાણી લઇ તેમાં એક ગોળી કાલવી અડધો તોલો સાકર નાખી પી જવું. એ પ્રમાણે ફરી સાંજે પણ કરવું. આ પ્રમાણે કરવાથી છ પહોરમાં અગ્નિ મોળી પડી સાત દિવસમાં પ્રમેહ મટે છે. અને સીઝોને પ્રદરમાં લોહી-પડ જવું હોય તેને તે પણ મટે છે. પથ્થ-ઘંઊંની ફેટલી, તુવેરની દાળ, ઘી અને સાકર ખાવાં.

(૨૩) ડીંડલીયા ચોરના દૂધનું એકજ ટીપું સવા રૂપીયાભાર ઘી સાથે ખાવાથી ઇંદ્રીના સર્વ રોગ નય. જમવામાં ઘી, સાકર તથા ચોખા લેવા. આ પ્રયોગ માત્ર એક દિવસ કરવાનો છે. તેનાથી ઝાડા થાય તો ગભરાવું નહિ.

(૨૪) મરચીના પાનનો રસ પીવાથી તણખીયો પ્રમેહ ત્રણ દિવસમાં મટે છે.

(૨૨) લીલા મરચાંના ભજ્યાં ખાવાથી તણખીયો પ્રમેહ મટે છે.

(૨૬) પાંદો ટક દસ લેવો, તેને હળદરના ભૂકામાં ખૂબ ખરલ કરી શુદ્ધ કરવો. પછી સિંધવ, કુલાવેલી, ફટકડી તથા હીરા-કશી એ દરેક ટાંક વીશ વીશ લખને ત્રણેને ઝીણું વાટી લીંબુના રસમાં ખરલ કરવાં. પછી તેની લુબ્ધી કરવી. આ લુબ્ધીની વચમાં પ્રથમનો શુદ્ધ પાંદો મૂકીને ઉપર અરધી લુબ્ધી ઢાંકી દેવી. પછી મોટા મોઢાના જે માટીના પાટીયા લેવા ને નીચેના પાટીયામાં પારા-વાળી લુબ્ધી મૂકી ઉપર ખીન્ને પાટીયો ઢાંકી તે સંપુટના મોં મળે ત્યાં સંભાળ રાખવી. ઠામ હલે નહી તે પણ સંભાળવું. એવી રીતે મજબૂત કર્યા પછી ખીન્ને દીવસે ચૂંચે ચડાવવું. તેની નીચે બોરડીના લાકડાનો દેવતા સુળગાવવો. જે પાલી ખીચડી ચડે તેવો અગ્નિ ચાર પહોર દેવો. અને ઉપરના પાટીયાને ઠંડો રાખવા માટે તેની ઉપર

પાણીમાં પલાળેલાં પોતાં મૂક્યા કરવાં. પછી ઉતારી નાખી ઠંડુ પડે ત્યારે બીજે દિવસે સવારમાં ધીમેથી મોઢું ઉઘેડી ઉપલા હાંડલામાં પારાનો ભૂકો ચાંદી ગયો હોય તે લુહી લેવો. તેમાંથી ચાર વાલ પારાનો ભૂકો તથા લવિંગ જે વાલ, એક વાલ જાવંત્રી, એક વાલ નયક્ષણ એ બધું વાટી વડલાના દૂધમાં જીવાર જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળી એક નાગરવેલનાં જે પાનમાં ખાવી. ઉપર ઘઉં, ઘી તથા મોળો ખોરાક લેવો. સાત દિવસ ગોળી ખાવી અને ચૌદ દિવસ સુધી સખ્ત પરહેજ પાળવી. એ પછી જે મહિના સુધી ગરમ ખાણું નહીં. તેથી જૂનામાં જૂનો સાકરીયો પ્રમેહ હોય તે પણ મટી નય છે અને નામદર્દી દૂર કરી કામને વધારે છે.

ઉપદંશ--(ચાંદી-ટાંકી)

પુરૂષોનાં ગુપ્ત દર્દોમાં નામદર્દી, પ્રમેહ આદિ વ્યાધિયોની હકીકત જણાવી ગયા, તે ઉપરાંત ઉપદંશનો વ્યાધિ પણ પુરૂષો માટે ત્રાસજનક નીવડે છે. આ વ્યાધિ ચાંદી કે ટાંકીના નામથી પણ ઓળખાય છે. આ દર્દ મોટા ભાગે પરસ્ત્રી સંગ, સ્વચ્છતાની ખામી કે ગરમ પદાર્થોના અતિ સેવનથી થઇ આવે છે. અને તે કારણો શરમાવનારાં હોવાથી ચાંદીના દર્દવાળા તેને છૂપાવવા જતાં બેવડા હેરાન થાય છે. ઘણી વખત સુંવાળા સ્થાન ઉપર કપડાના ઘસારાથી કે ખંજવાળવાથી સામાન્ય ફેાડકી થઇ આવે છે, ત્યારે શરમાઇ રહી તેના ઉપચાર ન થવાથી આ ફેાડકી ઘસાઇને ધારૂં બને છે. ખરૂં કહીએ તો ચાંદીનું દર્દ એ અનાચારીયો માટે ઇશ્વરી સખ્ત સન્ન છે. અને તે અનુક્રમે એવી તો આકરી નીવડે છે કે ચાંદીમાંથી શ્રીરંગ (સાંધાનું ગલાઇ જવું) વીરફાટક, ગળગંડ (કંઠમાળ) ઇર્ષ્વતાપ અને તેમાંથી ક્ષય અને છેવટે મોતની પણ સન્ન થાય છે.

આ દર્દ એવું ચેપી છે કે ચાંદીવાળા પુરૂષના સંગમાં આવનાર સ્ત્રીને પણ તે રોગ લાગુ પડે છે ને પરિણામે તેવા રોગમાં ઘેરાયેલ સ્ત્રીની પ્રજા પણ વિના અપરાધે તે દર્દનો ભોગ થઈ પડે છે. આ રીતે ચાંદીની સજા એ અનાચારીયો માટે આકરામાં આકરી દેહાન્તદાંડ અને વારસાવ્યાધિ જેવી છે.

ચિન્હ અને લેહ—

આ ચેપી દરદ છે. ચાંદી-ટાંક્રીના દરદમાં પ્રથમ ઇંદ્રી ઉપર ધારૂં પડે છે, સાદી ચાંદીમાં એકથી વધારે ધારૂં પડે છે. ચાંદી બે પ્રકારની છે. એક શરીરમાં કુટી નીકળતી ચાંદી કે જેમાં બદ પળુ થાય છે અને બીજી સાદી ચાંદી.

ઉપાય—આ વ્યાધિમાં કેવળ ચોપડવાની દવાથી પતતું નથી કહાય ચોપડવાની દવાથી ધારા રૂઝાઈ જાય છે; પરંતુ શરીરમાં તેનું ઝેર રહી જવાથી તે દેહમાં વિકૃતિ કરે છે. અને નવાં નવાં ભય કર દર્દો થઈ આવે છે. જેથી બાહ્ય શાંતિ માટે ચોપડવાના અને અન્તર શાંતિ માટે પીવાના ઉપચારો કરવાની જરૂર છે, વળી આવાં દર્દોમાં દવા લેવા પહેલાં ફરીથી તેવી ભૂલ ન કરવાને પ્રતિજ્ઞા કરી એ ત્યારેજ તે કૃણમદ નીવડે છે.

ખાવાના ઉપચાર—

(૧) શુદ્ધ ચંખીઓ સોમલ એકભાર, પાપડીયો ખારો બે ભાર ને બગાળી નાગરવેલી પાન એકસો લઈને તેના સાથે બે દિવસ ખરલ કરીને બુવારના દાણા જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એક સવારે ને એક સાંજે પાણીમાં લેવી. પછી રૂધ ભાત ખાવો. ખટાચ, મીઠાચ અને વીખાચનો ત્યાગ કરવો.

(૨) સાગરગોટાનાં પાનનો રસ તોલા ૨) અને ઘી તોલા ૨) સાથે પીવાથી સર્વ બતના ઉપદંશની વિક્રિયા શરીરમાંથી નાશ પામે છે.

(૩) આંખાની છાલનો રસ તોલા ૪) અને બઠરીનું ઘી તોલા ૧૬) સાથે મેળવી આરામ થતાં સુધી પીવું.

(૪) ભાંડકપુર (એટલે કચાલોમલ) ઘઉં ભાર તથા અગ્રીણ ૦૧૧ ઘઉં ભાર લઈ હુમેશાં સવારે પાણીમાં ગળાવવું. આ દવા પારાની બને છે. માટે પરહેજ રાખવી અને મોં આવવા માંડે એટલે દવા પાવાનું બંધ કરી દેવું.

(૫) ચોપચીની તોલા ૪૮) પીંપર, પીપરીમૂળ, મરી, સુંઠ, તજ, અમ્બલકરો, લવીંગ, એ દરેક એક એક તોલો અને સાકર તોલા ૫૭) એ બધાનું એકત્ર ચૂર્ણ કરવું અને તેના પ્રમાણમાં માવો લઈ તેની દીટી કાઢી સર્વે દવા મેળવી પાક કરીને તેમાંથી સવાર સાંજ માફકસર ખાધ તો સર્વે ઉપદ્રવવાળા ઉપદંશ મટે છે. ઉપરાંત વૃણુ, કોઠ, પત, ભગંદર, સુંધીવા અને નપુંસકતાના દર્દમાં પણ આ ઉપચાર સારો ફાયદો કરે છે.

(૬) કચાલોમલ એક રતિ અને હરડેદળ બે વાલ મેળવીને સવારે તથા સાંજે બે વખત પાણીમાં પાવું. આથી મોં આવી જાય છે. અને લાગ નીકળે છે. પણ તેથી કશું નુકસાન થતું નથી. આવેલું મોં સુધારવા ફટકડી, ફટકી કોગળા કરવાને પાણી ૧ શેર અને ફટકી એક તોલો મોરચુ કોગળા માટે બશેર પાણીમાં એક તોલો નાખવું. મોરચોનું વગેરેના કોગળા કરાવવા અને પુષ્કળ ધીવાળી રાખ પાવી, એટલે મોં વળી જશે.

ઉપરના ઉપાયથી અસ્થિવ્રણ, હાડગંભીર વા, હરમ, ભગંદર વગેરે પણ મટે છે, સાવ સડી ગયેલ ઉપદંશનાં ચાંદા પણ રૂઝાઈ

જાય છે. હીંગળો તથા પારાથી મો આણતાં જે મુકશાન થાય છે, તે આમાં થતું નથી.

(૭) ભાંગરો તાજે છ તોલા તથા મરી જે તોલા લઈ ખરલમાં એક દિવસ ધુટવાં, પછી ચણી બેર જેવડી ગોળી વાળવી, આ ગોળી સવાર સાંજ અંકેક ખાય તો બધી તરેહના ફિરંગવાયુ, ઉપદંશ, તથા ગરમી દૂર થાય છે.

(૮) એક વાલ ટકણખારનાં ત્રણ પડીકાં કરી નાગરવેલનાં પાન સાથે દિવસમા ત્રણ વખત એકેક પડીકું ખાવું. ઉપર દૂધ, ઘી આદિ પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો.

(૯) રોજ જે પીતાણુ ગાજર પાણીમાં ખાણી સવારે ખાઈ જવાં આ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી ઉપદંશની ગરમી ઓછી થશે.

(૧૦) ચાંદી, સુધિવા અને દમ આદિક ને હોય,
 દાળચીકણા સોમલે, લવિંગ કાચો સ્હોય,
 અઢી ભાગ મુલતાનની માટી તેમા ભેળ;
 દૂધમાં ઘઉં ઘઉં ભારની ગોળી ઘરમાં મેલ.

અર્થ ગયો હોય તો વગડામાં ચરનારી કાળી બકરીનું મુત્ર ઝીલી લઈને તેનો અરધો ભાગ એક વખતે પાઈ દેવો. આ પ્રમાણે હમેશાં તાજે પ્રયોગ સાત દિવસ કરવો. પથ્થમાં તેલ, મરચું, ખટાશ ખાવી નહિ. દુધ-ધીનું બળ રાખવું. દવા ખાઈ રહ્યા પછી સાકરનો શીરો આઠ દિવસ સુધી ખવરાવવો. પછી કરી પાળવાની જરૂર નથી.

(૧૧) સોમલ એક ભાગ, શુદ્ધ રસકપુર, એક ભાગ, દાળચીકણા એક ભાગ, હરતાળપત્રીનો એક ભાગ તે ચારેને બળ ખારીક વાટી લઈવાં. પછી કાગદી લીંબુનો રસ દસભાર લઈ તેમાં ગોળી વળે ત્યાં સુધી લઈવું. પછી જીવારના દાણા જેવડી ગોળી વાળી એક ગોળી સવાદે એક ગોળી બપોરે અને એક સાંજે એમ ત્રણ વખત પાણીમાં અગર દૂધમાં દેવી. ગોળી ઘણી ગરમી કરે અગર અગ આવે તો અરધો શેર દૂધ વધારે પીજવું આથી મોઢું આવશે નહીં અને અઠવા-હીયામાં ચાંદી, પ્રીર ગવાયુ, ગાઠયો વગેરે મટી જશે. પરહેજમાં તેલ, મરચું, ખટાશ ન ખાવા

(૧૨) આંદીની વિક્રિયામાથી વાતગ્રસ્ત કે આમડીનાં કઢોં ચયા હોય તો લીંબડાની ગળો અને દીવેલ (એરંડીયુ) નું લાંબી મુદત સેવન કરવાથી લાભ થાય છે

(૧૩) લીંબડાના પચાગનું ચૂર્ણ ટાળો વખત સેવન કરવાથી પ્રયુ વાતરકતમાં ફાયદો થાય છે

(૧૪) કુલાવેલ મોરચુચુ એક તોલો, લાલ ધરાખ બે તોલા અને દાળીયા બે તોલા લઈ તેને એક ગ્રસ કરી તેની એકવીશ ગોળા કરી સાત દિવસ પહેાચાડવી એટલે હમેશા સવાર બપોર અને સાંજે અઠેક ગોળી પાણીમાં દેવી.

નય છે. હીંગળો તથા પારાથી મોં આણવાં જે સુકશાન થાય છે, તે આમાં થતું નથી.

(૭) ભાંગરો તાજે છ તોલા તથા મરી જે તોલા લઈ ખરલમાં એક દિવસ ધુંટવાં, પછી ચણી બોર જેવડી ગોળી વાળવી, આ ગોળી સવાર સાંજ એકેક ખાય તેર બધી તરેહના ફિરંગવાયુ, ઉપદંશ, તથા ગરમી દૂર થાય છે.

(૮) એક વાલ ટંકણખારનાં ત્રણ પડીકાં કરી નાગરવેલનાં પાન સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત એકેક પડીકું ખાવું. ઉપર દૂધ, ઘી આદિ પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો.

(૯) રોજ બે પીતાણુ ગાળર પાણીમાં બાપી સવારે ખાઈ જવાં આ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી ઉપદંશની ગરમી ઓછી થશે.

(૧૦) ચાંદી, સુધિવા અને દમ આદિક ભે હોય ;

દાળચીકણા સોમલે, લવિંગ કાથો સ્કોય.

અઢી ભાગ મુલતાનની માટી તેમજ લેળ ;

દૂધમાં ઘઉં ઘઉં ભારની ગોળી ઘરમાં મેલ.

એટલે દાળચીકણા અને સોમલ દરેક ૬ ભાગ, લવિંગ ૧ ભાગ, કાથો બે ભાગ, મુલતાની માટી (ઉચો-સારો ભુતડો) ૧૧ ભાગ એ સર્વ એકત્ર કરી તેને દૂધમાં લટી તેની ઘઉં ઘઉંભારની એટલે અડધ જેવડી ગોળીયો કરવી. સવાર સાંજ એક ઘી બે ખાવી તેથી સર્વ પ્રકારની જીર્ણ ગાંઠ વાળી ચાંદી (કંકણ ચાંદી) ના રોગ તથા તેનાથી થનાર સંધીવા, અને હાડગંભીરવા પણ મટે છે, તેમજ દમ પણ મટે છે.

(૧૦) ચેરી પદાર્થના સેવનથી ચાંદીના દર્દમાંથી વાતો વ્યાધિ

અર્ધ ગયો હોય તો વગડામાં ચરનારી કાળી બકરીનું સુત્ર ઝીલી લઈને તેનો અરધો ભાગ એક વખતે પાછું દેવો. આ પ્રમાણે હુમેશાં તાજે પ્રયોગ સાત દિવસ કરવો. પશ્યમાં તેલ, મરચું, ખટાશ ખાવી નહિ. દુધ-ધીનું બળ રાખવું. દવા ખાઈ રહ્યા પછી સાકરનો શીરો આઠ દિવસ મુખી ખવરાવવો. પછી કરી પાળવાની જરૂર નથી.

(૧૧) સોમલ એક ભાગ, શુદ્ધ રસકપુર, એક ભાગ, દાળચીકણા એક ભાગ, હરતાળપત્રીનો એક ભાગ તે ચારેને ખૂબ બારીક વાટી લઈવાં. પછી કાગદી લીંબુનો રસ ઢસભાર લઈ તેમાં ગોળી વળે ત્યાં મુખી લઈવું. પછી જીવારના દાણા જેવડી ગોળી વાળી એક ગોળી સવાદે એક ગોળી બપોરે અને એક સાંજે એમ ત્રણ વખત પાણીમાં અગર દૂધમાં દેવી. ગોળી ઘણી ગરમી કરે અગર ચળ આવે તો અરધો શેર દૂધ વધારે પી જવું આથી મોટું આવશે નહીં અને અઠવાડીયામાં ચાંદી, શીરંગવાયુ, ગાઠયો વગેરે મટી જશે. પરિચ્છેદમાં તેલ, મરચું, ખટાશ ન ખાવાં.

(૧૨) ચાંદીની વિક્રિયામાંથી વાતરકત કે ચામડીનાં ફર્ફો ધ્યાં હોય તો લીંબડાની ગળો અને દીવેલ (એરંડીયું) નું લાંબી મુઠત સેવન કરવાથી લાભ થાય છે.

(૧૩) લીંબડાના પંચાંગનું ચૂર્ણ લાગો વખત સેવન કરવાથી પણ વાતરકતમાં ફાયદો થાય છે.

(૧૪) કુલાવેલ મોરચુચુ એક તોલો, લાલ ધરાળ બે તોલા અને દાળીયા બે તોલા લઈ તેને એક રસ કરી તેની એકવીશ ગોળા કરી સાત દિવસ પહોંચાડવી. એટલે હુમેશાં સવાર બપોર અને સાંજે અઠેક ગોળી પાણીમાં દેવી.

(૧૫) કાગદી એલચી ટાંકા અરધાભાર, તજ અરધાભાર તથા દાલચીકણા એકભાર. એ પ્રમાણે લઈ તજ તથા એલચીને પ્રથમ વાટતાં ઝીણું થઈ જાય ત્યાં સુધી ખરલ કરવા. પછી દાલચીકણી નાખી તેની સાથે ખરલ કરવાં. આ ત્રણ ચીજો એકત્ર થાય એટલે આગલા દહાડાનું વાણી પાણી દવા પલળીને જરા તરતું રહે તેટલું નાખી ખરલ કરવું અને એક એક તોલાની ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એક દરરોજ દિવસમા ત્રણ ભાગે લેવી. આ દવા ચાલુ સાત દિવસ ખાધા પછી ત્રણ ચાર દિવસ ન લેવી ને પાછી સાત દિવસ લેવી. દવા ચાલુ હોય તે દરમિયાન અને પછી પણ એક બે દિવસ ધી, સાકર અને ઘઉં ના પદાર્થ ખાવા, આક્રી કરી પાળવી.

(૧૬) લેસના છાશુનો રસ મધ નાખી પીવાથી વિરોધાટક થશે બધી ગરમી દૂર થાય છે.

(૧૭) કાચો સોમલ-ગ ધક પારાની કળ્લલીમાં મિશ્ર કરી આપવો. આ દવાનું સેવન કરતાં સખ્ત કરી પાળવી અને ખાવામાં ધીનો વપરાસ વધારે કરવો.

મલમના ઉપચારો—

ચાંદી માટે ઉપર ખાવાના ઉપચારો બતાવ્યા તે સાથે ઘારાં રૂઝાવવાને મલમના ઉપચારોની જરૂર છે. જે નીચે આપવામાં આવે છે.

(૧) હરડા, બેડા તથા આમળા સમાન ભાગે લઈ તેને ખાળીને કાળી રાખ થાય તે મધમા કાલચીને ચાદાં ઉપર ચોપડવા ધી ઘણા દિવસના ઘારા રૂઝાય છે.

દોહરો.

હુરડાં બેડાં આમળાં ખીટ કરી મધ લેજ;
ટાકી મટવા કારણે, ટાકીના પર મેલ.

(૨) મૂર્દાંલ શીંગ ૧ પૈસાભાર, રાગ ૧ પૈસાભાર, અને ઘી તોલા ૪ મેળવીને મલમ તૈયાર કરવો. આ મલમ આઢાં ઉપર લગાવવાથી ટાંકી અને આઢાં રૂઝાય છે.

(૩) ધોળી કછોરનાં મૂળને પાણીમાં ઘસી તેનો લેપ કરવા-માં આવે તો અસાધ્ય ધારાં પણ રૂઝાય છે.

(૪) એક ભાગ પારો, બે ભાગ લેંસનું ઘી તથા ત્રણ ભાગ કોકમનું ઘી લઈ પ્રથમ પારો અને કોકમનું ઘી ખરલ કરવાં ને પછી લેંસનું ઘી નાખી લઢવું. તેથી તેમાં પારો અદૃશ્ય થઈ મલમ તૈયાર થશે. તે મલમ બદ, તથા હાથ પગનાં તળાં ઉપર અને બહાર શરીરની દ્વચા ઉપર જ્યાં ઉપદ્રવનો વિકાર ફૂટેલ હોય ત્યાં જરા જરા મસળીને આંમડીમાં મારવો. આ મલમ ઉપડતાં શુભડાંને પણ બેસાડે છે.

(૫) માણસનાં હાડકાંને તેલમાં સાત દિવસ સુધી ભીંજવી રાખવાં, પછી જેવી રીતે ધૂપેલ તેલ વગેરે કાઢે છે. તેવી રીતે ખાતાળય ત્રથી એનું તેલ કાઢવું. આ તેલનો લેપ કરવાથી ચાદી, ભગંદર, ત્રણ, ગરમી, વિસ્ફોટક, શીરંગ વા વગેરે મટે છે અને ઇ બ્રેજ દવા આયડોફોર્મ કરતાં આ ઉપચાર દસગણી શક્તિ ધરાવે છે.

(૬) અંકાલનાં ખીજ ઉપર જે બડાં ફાતરાં હોય તે કાઢીનાંખી તેમાંથી મીંજ નીકળે તેના મોઢાં જરા ઘસી નાખી પછી તે ખીઆને કાંસાની થાળીમા મૂકી તેઓના ઉપર ચણાના લોટનો લેપ

કરવો અને પછી તેનાં મોઢાં ઉપર ટંકણુખારનો થોડો લેપ કરી તે થાળી સુદ્ધાંત તે ઘીઆં તડકે મૂકવાથી તેમાંથી તેલ નીકળે છે. આ તેલ ઘારાં ઉપર મૂકવામાં આવે તો નાસુર, ભગંદર વગેરે હર્દમાં ફાયદો કરે છે. આ તેલનો ગુણ એવો છે કે જે આ તેલમાં કોઈ પણ વૃક્ષ કે વેલ્લીનું બી જીંજવીને વાવવામાં આવે તો એક કલાકમાં ગ્રાહ તૈયાર થઈ ફળ ફૂલ વગેરે બેસે છે ને હુબમત કરાવી માથે આ તેલ લગાડતાં એક કલાકમાં વાળ પલુ ઉગી નીકળે છે.

(૭) દોહરો—પારહ સોનાગેરૂને મોરચુથુ મહી લેળ,
ગોપીચંદન હીંગળો, નવનીત સાથે મેળ.

અર્થ—પારે, સોનાગેરૂ, મોરચુથુ, ગોપીચંદન અને હીંગળો એ સર્વે એકત્ર કરી માખણમાં ધુંટી તેનો મલમ તૈયાર કરવો. આ મલમ ચાંદા રૂઝવામાં સારો છે.

(૮) ગોળને ગરમ કરી લૂગડાપર ચોપડી પટ્ટી બનાવીને ચાંદા ઉપર મૂકવાથી આરામ થાય છે. આ કામમાં જૂનો ગોળ ઉત્તમ છે.

(૯) માખણ મો પાણીથી ઘોઈ તેમાં કાથો, બોદાર અને મહાલ શીંગ સરખે બાગે મેળવી ચાંદી ઉપર ચોપડવાથી ફાયદો છે.

(૧૦) ચાંદીની વિકિયાથી રસ્તી જતાં ધંદ્રીપર મસા થઈ આવેલા હોય તો બે દિવસ મુઘી લીંબુના રસમાં મોરચુથુ ધુંટવું. બાદ ચોથે બાગે તેમાં ટંકણુખાર નાખી ટીકડીયો બનાવવી. પછી છાણામાં ટીકડીયો મૂકી ભસ્મ કરવી. ત્યારબાદ એકસો પાણીથી ધી ઘોઈ તેમાં એ ભસ્મ નાખી મલમ બનાવી મસા ઉપર ચોપડવાથી મસા ગભીંઈ જઈએથી જશે.

(૧૧) મોરપીંછના ચાંદલાની રાખમાં એક દાણો મરી

(તીજાં) નો વાટેલો ભેગવી ચાંદીનાં ધારાં ઉપર કોડું ભભરાવવાથી ચાંદાં રૂઝાઈ જશે.

(૧૨) બિલાડીની બળી જે ચોમાસામાં ઉગી નીકળે છે તે ગોળો આપો રહે તેમ મુકાવા દઈ, મુકાય ત્યારે અંદરથી જાંબુઆ રંગની ભૂકી નીકળે તે ડાબલીમાં ભરી રાખવી. પછી જ્યાં ચાંદી થઈ હોય ત્યાં એકજવાર લગાડવાથી રૂઝાઈ જશે. પ્રથમ ચાંદી ઉપર પોતાનું થુંક આંગળી વતી ચોપડવું પછી આ દવા ભભરાવવી. એટલે ભીંગડું લઈ ઉખડશે.

(૧૩) ગાજળીયું નામની વનસ્પતિ પાકીને મુકાઈ જાય ત્યારે ખંજેરી તેની કાળી રજ શીશીમાં ભરી મૂકવી. આ રજ ચાંદી ઉપર ભભરાવવાથી ચાંદી રૂઝાઈ જાય છે. દાઝ્યા ઉપર ભભરાવવાથી એકદમ ઠંડક વળે છે. મુજરા કે ત્રીદોષમાં જીભ ઉપર જરા જરા મૂકવાથી જીભ ઉપરનો કચરો જતો રહે છે.

(૧૪) શખજીરૂં તોલો ૧) કેવડી કાથો તોલો ૧) રસકપૂર તોલો ૧ કાટાળાં માયા નગ ૨) ખૂબ ખારીક વાટી કપડાથી ચાળીને એ ભૂકી ચાંદી ઉપર ભભરાવવી, આઠ દિવસમાં આ ભૂકીની અસર ખરાખર ન થાય તો મોરથુથુ તોલો ૧ ખારીક વાટી એ ભૂકીમાં મેળવવાથી જરા બળતરા થશે, પણ મૂળ બળી જઈ આરામ થશે.

(૧૫) માણસનું હાડકું ખાંડી ખારીક ચૂર્ણ વસ્ત્રગાળ કરી કોડું ભભરાવવાથી ચાંદીનું ધારૂં રૂઝાઈ જાય છે.

(૧૬) દોહરો-મોરથુથુ ઘી ચાર ગણું હીરા દખખણ હોય; ચાંદી પર ભભરાવતાં સહેજે સુખ તું જોય.

એટલે હીરા દખખણ તોલો એક અને મોરથુથુની ભસ્મ બેઆની ભાર ઘીમાં અગર મધમાં કાલવી ચોપડવાથી ચાંદાં રૂઝાય છે.

(૧૭) ત્રીકુળાં (હરડાં, જેડાં, આળખાં) ની ભસ્મ કરી ધોયેલા ધીમાં મલમ કરી ચોપડવો.

(૧૮) કાચો. એલચી, સોપારી અને ચનીકળાળ સરખે ભાગે લઈ તેનું એકત્ર ચૂર્ણ કરી ચાંદાં ઉપર ભલરાવવું. અને તેથી કાયદો ન થાય તો તે ચૂર્ણમાં તેટલાજ પ્રમાણમાં કપૂર લેળવી સો પાણીથી ધોયેલા ધીમાં મલમ કરી ચોપડવાથી કાયદો થશે.

(૧૯) એક ભાગ મોરચુનું ભસ્મ તેથી આઠગણા ગોપી-ચંદનમાં મેળવીને ચાંદો ઉપર દાળવું.

(૨૦) સિંધવ, જેઠીમધ, લીળડાનાં પાન, હુળદર, નસે તર, અને મોથ એ સર્વે તેલમાં વાટી લેપ કરવાથી ચાંદાં પાંચ પડ-પાસ નીકળીને શુદ્ધ થાય છે.

(૨૧) સો પાણીથી ધોયેલું ધી લઈ તેમાં પીળી કેડીન રાખ અને શખજીરું સમ ભાગે ઘૂંટી એકરસ થયેલો મલમ ચાંદ ઉપર ચોપડવો.

ધમાડી આપવાનો ઉપાય—

ઉપદંશમાં જેમ ખાવા અને ચોપડવાના ઉપચારો ઉપર ખતાવી ગયા તે ઉપરાંત ધૂમાડીના ઉપચાર પણ દેશી વૈદ્યકમાં છે. ધૂમાડીથી દવાનો પ્રચાર નસેનસમા રક્ત શુદ્ધિ કરે છે. આ ઉપાય ઇન્જકશન જેવું કામ કરે છે.

(૧) હિંગળો, રસકપુર, મોદાર, કેવડીયો કાચો અને શ્રી પંખના મૂળ એ સર્વેને સમ ભાગે લઈ ખાડી વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. તે એક વાસણમાં ઘી ઉનું કરી તેમાં લેળવીને, તેમાં બોળેલી રૂઢી વાટો બોરડીના દેવતામાં નાખી ધૂમાડી લેવી. કરી પાળવી.

દોહરો

કાથો શ્રીપંખ મૂળને, રસ કપૂર ખોદાર;
હિંગુલ લેળી વાટ કર, ધૂમ્ર ચાંદીપર સાર.

(૨) પારો, ગંધક, હિંગજોલ, રસકપૂર, મોરચુથુ, ખોરા-
સાની અજમોદ, અને ઘોડાવજ સર્વે સરખે ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ
કરવું, પછી એમાં અજમો મેળવી તેની ધૂમાડી યુક્તિથી દરદ ઉપર
દેવી. ધૂમાડી માટે દેવતા ભારડીના લાકડાંનો લેવો. ધૂમાડી મોંને
લાગવા ન દેવી અને ધૂમાડી લેતી લખત મોંમાં થંડા પાણીનો
કોગળો ભરી રાખવો જે ધૂમાડી પછી કાઢી નાખવો. નહિ તો મોં
આવી જશે કે ગળામાં ગરમી જણાયે. આ ધૂમાડીથી ઉપદંશ
હરસ, વ્રણ, ભગંદર, ફિરંગવાયુ, વિસ્ફોટક, નાડીવ્રણ વિગેરે પણ
જડમૂળથી નાથ છે.

દોહરો

પારો ગંધક હિંગલો, યુથુને અજમોદ,
રસકપૂર વજ ધૂમ્રથી, ચાંદીનાં મુળ ખોદ;
વ્રણ ભગંદર હરસને, વિસ્ફોટક નાડીવ્રણ,
ફિરંગ આદિ બ્યાધિઓ, મટે દિવસમાં વ્રણ.

(૩) હિંગજોલ, ગંધક, એલચી, અક્લકરો અને અતિવીખ
એ દરેક એકેક પૈસા ભાર લઈ તેના ચૂર્ણની સમ ભાગે છ પડી
કરવી. આ અકેક પડી દેવતામાં નાખી તેની ધૂમાડી છત્રીય કલાકને
અંતરે લેવાથી ફેડાં (ઘારાં) મટે છે.

મોદુ આણુવું તથા વાળવું—

ગરમીના દર્દમાં જેમ દવાથી ગરમી મટાડવામાં આવે છે.
તેમ ધૂમાડીથી ગરમી દૂર કરવાના ઉપચાર પણ આપણે ઉપર જોઈ

ગયા. આ ઉપરાંત મોં આણીને ગરમી પણ ઝેરવવામાં આવે છે. પરંતુ આવે પ્રસંગે કરી પાગવામાં બરાબર સખ્ત રહેવાની જરૂર છે. કેમકે નહિ તો દાંતને નુકસાન થાય છે, અન્ન પચતું નથી ને બકડું કાઢતાં ઊંટ પેસવા જેવું થઈ પડે છે.

ઉપાય—કયાલોમલ જે ઝેન અને લર્વીંગનો એક દાણો પ્રથમ દિવસે ત્રણ વખત આપવો. પછી ત્રણ દિવસ બળે ઝેન કયાલોમલ અને બળે લર્વીંગ, દરરોજ ત્રણ વાર આપવાં, પછી બળે ઝેન કયાલોમલ અને અકેક લર્વીંગ જે, ત્રણ વખત આપવાં. પછી ૪) દિવસ કાંઈ દવા ન આપવી. દરદીને દૂધભર અને સાકર વિનાની કાંઈ ઉપર રાખવો. ચાર દિવસ પછી સાકર સહિત કાંઈ આપી ફટકી વાલ ૩) ગોળમા ગળાવી સાકરની રાજ પાઈ દેવી. એમ કરવાથી પછીના આઠ દિવસમાં આવેલું મોં વળી જશે.

ખોરાક લેવાથી તેની અસર ૦
પછી તે ઝેરી રજકણો દૂર ન થતા ભરાવાથી (૨) પાણીના ભરાવાથી
અંડવૃદ્ધિ થવા પામે છે. તેમ સુ અને (૪) આંતરડું વધવાથી એમ
ન કરાવવાથી બાળકને ચૂંક ઉપશ્વમના ત્રણ પ્રકાર માટે ઉપરની દવા
• સ્ત્રીઓનાં વૃષણ— વધવાથી જે અંડવૃદ્ધિ થાય છે તેને
પટ્ટો રાખવામાં આવે છે. જે સારણનો

જેમ પુરુષોને વૃષણ હોય તે પાણી કરીને ચોપડવું. એ રીતે ત્રણ
મે બાબુ ગોળી જેવી કોથળી મટે છે. તેમજ દારૂ હળદરનું ચૂર્ણ
જણાવાઈ ગઈ છે. આ ભાગનો પીવાથી સારણગાંઠ અનુક્રમે મોળી
છે. એટલે જે જન્મતાં બાળકના
કોથળીને તુકશાન પહોંચે છે. અને
છે. આટલા માટે જન્મતાં બાળક પ્રકારના વૃષણ વ્યાધિમાં ભોરીંગ-
કાળજી રાખવાની જરૂર છે. સુને દેવતા ઉપર નાખવાં, ને તેનો જે
સુવાણી બહુજ અપગ-સ્વચ્છ પૃષ્ઠવાથી ત્રણ દિવસમાં ફાયદો થાય
માટે એટલી તો સંભાળ રાખવાથી ચાર વખત દેવાય તો સારું છે.
એક ગાસ સુવાવડ પ્રકરણ જ ની ગળું બળવા માંડે છે. માટે ધૂમાડી
તે માટે વિશેષ ન લખતાં એટલું જીનો કોગળો ભરી રાખવો. અને
જે ચૂંક આવે તો તુર્ત વધારણ કોગળો ફેંકી દેવો તેથી ગળાને
રસનાં ચાર પાંચ ટીપાંમાં

નવું પાણી, જોળના પદાર્થો, કદ ઉત્પન્ન કરનારા પદાર્થો ખાવાથી તેમજ અનુગતો આહાર-વિહાર કરવાથી કે પેશાબ અને વીર્યના વેગને અટકાવવાથી કોપાયમાન થયેલો વાચુ બક્તિની અંદર જઈ ત્યાં આગળ વીર્ય કે પિત્તયુક્ત મૂત્રને કે કફને મુકાવી દે છે ત્યારે જેમ ગાયના અંગમાં ગોફૂચંદન થાય છે તેમ પુરૂષને પથરી થાય છે. વળી પીત્તાશયની અંદર એક જાતની કાંકરી થાય છે. તે જ્યારે શરદામાં જાય ત્યારે પીડા કરે છે. વળી પેશાબમાં કુદરતી રીતે ક્ષાર હોય છે. તેમાં વૃદ્ધિ થવાથી અથવા બીજા ક્ષાર પેદા થઈ ધીમે ધીમે પથરી બાંધાય છે. અને પછી મોટી થતી જાય છે. તેમજ ક્ષીવરમાંના વ્યાધિને લઈ તેમાંથી રોગીત્વ શરદામાં જાય છે. વગેરે કારણથી પણ પથરી થાય છે.

અને ઘેટીનું દૂધ તોલા દશ મેગવીને પીવાથી સાત દિવસમાં મૂત્રકચ્છ મટે.

(૬) શતાવરીનાં મૂળને ઠંડા પાણીમાં વાટી પીવાથી પણ મૂત્રકચ્છ મટે છે. ગળપણુ માટે તેમાં જરા સાકર નાખવામાં અડચણ નથી.

(૭) પથ્થરચટ્ટી નામની વનસ્પતિ જે પથ્થરવાળી જગોમાં થાય છે. તેનો રસ તોલા બે તથા ઘેટીનું મૂત્ર તોલા બે એ પ્રમાણે ભેગાં કરીને પીવાથી ત્રણ દિવસમાં ગમે તેવું પથરીનું દરદ હોય તે મટે છે.

(૮) નદીની શેવાળ (લીલ) તાજી લાવી ગોળી કરીને નાલીમાં મૂકવાથી પેશાબનો ખુલાસો થાય છે.

(૯) ઉપરના ઉપાયોથી જો પથરી ન ગળે તો સારા સર જન પાસે શસ્ત્ર પ્રયોગથી પથરી કઢાવવી.

ગર્ભ ન રહેવાના પ્રયોગો—

જગતમાં સંતતિ વિનાનું જીવન એ પ્રાણુ વિનાના પૂતળા જેવું નિરસ છે. છતાં પાશ્ચાત્ય દેશોમાં કેટલાએક સ્થળે યૌવન સાચવવાને સંતતિ ઇચ્છવામાં આવતી નથી. અથવા કેટલીક સ્ત્રીઓના શુદ્ધ અવયવોના બંધારણ એવાં વિચિત્ર હોય છે કે તેને ગર્ભ રહ્યા પછી પ્રસવ થવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. આવી કમ નસીબ કે મુખી સ્ત્રીઓને ગર્ભપાતના પાંપથી બચાવવા માટે કેટલીક ઔષધિઓ એવી છે કે જેના સેવનથી ગર્ભ રહેતો નથી તેમ વૈદ્યક શાસ્ત્રોનો મત છે.

(૧) તાંદળજાનાં મૂળ ચોખાના ઘોણુ સાથે ઋતુ વળતે ચાર દિવસ પીએ તો ગર્ભ ન રહે. વાંઝણી રહે.

(૨) લીંડીપીપર વાવડાંજ ટંકણખારનું સમભાગે ચૂર્ણ મધમાં કે હ્રદમાં ઋતુકાળમાં સ્ત્રી ખાય તો તેને કદી પણ ગર્ભ રહે નહીં.

(૩) પુરૂષ સમાગમ પહેલાં-સીંધાલુણ અગર-વડાગરા મીઠાની-ગેળી કરી પહેરી લે તો ગર્ભ ન રહે.

(૪) ઋતુકાળ પછી દિવસ ચાર બાસુદનાં ફૂલ તથા સાંકર ખાય તો ગર્ભ ન રહે.

(૫) અંતરાયના દિવસથી સોળ દિવસ જવા દર્ધ પુરૂષ સમાગમ કરે તો ગર્ભ ન રહે-પણ અંતરાય આવવા પહેલાનાં દિવસ ૪ અને પછીના દિવસ સોળ સમાગમ ન ભેળુએ.

(૬) લીંબોળીના તેલનું પોતું ગુહસ્થાનમાં રાખે તો ગર્ભ ન રહે.

(૭) બાસુદનાં યુકાં ફૂલ ખરલમાં વાટીને ત્રણ દિવસ પીએ અને તે ઉપર ચાર તોલા જુનો ગોળ પીએ તો કદી પણ ગર્ભ રહે નહીં.

(૮) બાસુદનાં ફૂલ કાંજીમાં (કે જે કાંજી વૈદ્યો ઔષધીનું ખાટું મિશ્રણ તૈયાર કરીને કરે છે તે) વાટીને પીએ અને તે ઉપર ચાર તોલા જુનો ગોળ પાણી કરી પીએ તો ગર્ભ ન રહે.

(૯) ઋતુકાળમાં આગલસારો ગદ્યક શુદ્ધ કરીને ચારે દિવસ છાશમાં પીએ તો ઋતુ અટકે અને ગર્ભ ન રહે.

(૧૦) રાત્ર અયોગ-ફાન્સમાં સતતિ નહિ ઇન્દ્રિયનાર સ્ત્રીઓ ગર્ભ અડ કદાવી નાખે છે. આ અંડમાં જમણુ અંડ પુત્ર પ્રાપ્તિ માટે અને ડાણું અંડ પુત્રી પ્રાપ્તિ માટે છે તે વસ્ત અગાઉ

વિસ્તારથી જણાવી છે. એ પ્રમાણે બીજકુલ સતતિ નહિ ઈચ્છનાર બને અંડ કઢાવી નાખે છે, જ્યારે કેવળ પુત્રની ઇચ્છાવાળી બાઈએ સ્ત્રી અંડ (ડાણુ અંડ) કઢાવી નાખે છે અને કેવળ પુત્રીની ઇચ્છાવાળી સ્ત્રીએ પુત્ર અંડ (જમાણુ અંડ) કઢાવી નાખે છે.

એટલું યાદ રાખવું જોડ્યે કે કુદરતના કાયદાની સામે થવું તે દૈવી શક્તિ સામે વૈર વધારવા જેવો ગુન્હો છે એટલે ગર્ભ ન રહેવાના પ્રયોગોથી ઋતુ અટકવાથી અને ગર્ભ શેત્રના દેશભળ ભાગોને આઘાત પહોચવાથી શરીરમાં વાયુ વધે, રક્તની ગાઠ બધાય અને શરદીના દર્દોનો ભય રહે છે વળી તેની અસર જઠરને પહોચવાથી મદાસિ-માથાનો સહજ દુખાવો વગેરે તેને લગતા પ્રકોપો થઈ આવે છે એટલે પેટ ઓળીને પાંસાસૂળ ઉલુ કરવું એ સલાહ કારક નથી.



(૨) લીંડીપીપર વાવડીંગ દંડણખારનું સમભાગે ચૂર્ણ મધમાં કે દૂધમાં ઋતુકાળમાં સ્ત્રી ખાય તો તેને કદી પણ ગર્ભ રહે નહીં.

(૩) પુરૂષ સમાગમ પહેલાં—સીંધાલુણ અગર—વડાગરા મીઠાની—ગોળી કરી પહેરી લે તો ગર્ભ ન રહે.

(૪) ઋતુકાળ પછી દિવસ ચાર બસુદનાં ફૂલ તથા સાકર ખાય તો ગર્ભ ન રહે.

(૫) અંતરાયના દિવસથી સોળ દિવસ જવા દઈ પુરૂષ સમાગમ કરે તો ગર્ભ ન રહે—પણ અંતરાય આવવા પહેલાનાં દિવસ ૪ અને પછીના દિવસ સોળ સમાગમ ન ભોળ્યો.

(૬) લીંબોળીના તેલનું પોતું શુદ્ધસ્થાનમાં રાખે તો ગર્ભ ન રહે.

(૭) બસુદનાં મુકાં ફૂલ ખરલમાં વાટીને ત્રણ દિવસ પીએ અને તે ઉપર ચાર તોલા જીનો ગોળ પીએ તો કદી પણ ગર્ભ રહે નહીં.

(૮) બસુદીનાં ફૂલ કાંછમાં (કે જે કાંછ વેઘો ઔપધીનું આટું મિશ્રણ તૈયાર કરીને કરે છે તે) વાટીને પીએ અને તે ઉપર ચાર તોલા જીનો ગોળ પાણી કરી પીએ તો ગર્ભ ન રહે.

(૯) રૂતુકાળમાં આમલસારો ગધક શુદ્ધ કરીને ચારે દિવસ છાશમાં પીએ તો ઋતુ અટકે અને ગર્ભ ન રહે.

(૧૦) શસ્ત્ર પ્રયોગ—ફાન્સમાં સતતિ નહિ ઇચ્છનાર સ્ત્રીએ ગર્ભ અંડ કઢાવી નાખે છે. આ અંડમાં જમણું અંડ પુત્ર પ્રાપ્તિ માટે અને ડાણું અંડ પુત્રી પ્રાપ્તિ માટે છે તે વાત અગાઉ

વિસ્તારથી જણાવી છે. એ પ્રમાણે બીજકુલ સંતતિ નહિ ઇચ્છનાર બંને અંડ કઢાવી નાખે છે, જ્યારે કેવળ પુત્રની ઇચ્છાવાળી બાઈએ સ્ત્રી અંડ (ડાબું અંડ) કઢાવી નાખે છે અને કેવળ પુત્રીની ઇચ્છાવાળી સ્ત્રીએ પુત્ર અંડ (જમણું અંડ) કઢાવી નાખે છે.

એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે કુદરતના કાયદાની સામે થવું તે દૈવી શક્તિ સામે વૈર વધારવા જેવો ગુન્હો છે. એટલે ગર્ભ ન રહેવાના પ્રયોગોથી ઋતુ અટકવાથી અને ગર્ભ દ્વેષના કોમળ ભાગોને આઘાત પહોંચવાથી શરીરમાં વાયુ વધે, રક્તની ગાંઠ બંધાય અને શરદીનાં દર્દોનો ભય રહે છે. વળી તેની અસર જઠરને પહોંચવાથી મંદાગ્નિ-માથાનો સડજ દુખાવો વગેરે તેને લગતા પ્રક્રિયો થઈ આવે છે. એટલે પેટ ચોળીને પાંસાસૂળ ઉભું કરવું એ સલાહ કારક નથી.



દ્વિતીય પરિચ્છેદ.

ગર્ભરક્ષણ અને પ્રસૂતિ.

ગર્ભરક્ષણ—

મનુષ્ય પ્રકૃતિમાં એક વિચિત્રતા એવી જોવાય છે કે એક વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાને જેટલી કાળજીપૂર્વક શ્રમનો ભોગ અપાય છે તેટલી તે પ્રાપ્ત થયા પછી તેની સાચવણમાં દરકાર રહેતી નથી.

સંતાતિની અભિલાષાથી પચ્ચર એટલા દેવ કરવા પછી કે તન, મન, ધનના ભોગે ઉપચારાદિના સેવનથી પુણ્યોદ્ધયે ગર્ભ પ્રાપ્ત થયા પછી તેનું રક્ષણ કરવું અને પ્રસૂતિ માટે કાળજી રાખવી તેમાં પૂરતી સંભાળ અને સમજની જરૂર છે. છતાં ઘણી જાહેના ગર્ભરક્ષા અને પ્રસૂતિના નિયમો ન જાણતી હોવાથી કે પછી શરમમાં એવી ભૂલો કરે છે કે જેના પરિણામે સેંકડે પોણાઓ યાજકો જન્મતાંજ અથવા જન્મીને બહુ દુકુ જીવન ભોગવી મરણને શરણ થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ ઘણી જાહેના, અજ્ઞાન દાઈઓના હાથે પ્રસવ કરાવવાથી અકાળે કિંમતી દેહ ખોઈ નાંખે છે. અથવા તો હંમેશની માંદગી વ્હોરી દયે છે. આવી જાહેનાને ગર્ભ રક્ષણ અને પ્રસૂતિના અંગે સંભાળ રાખવાને જરૂરી સૂચના આ વિભાગમાં કરવામાં આવશે.

ગર્ભ રહેવાનાં ચિન્હો.

અંતરાય પછી ઋતુસ્નાન વિધિપૂર્વક કરવા બાદ સમયે, યોગ્ય કાળજીથી શયન ચિકિત્સાનો ખ્યાલ રાખીને પુત્રી પ્રાપ્તિની ઇચ્છા પ્રમાણે અનુકુળ વિધિ બળવીને કેવળ દાનની પવિત્ર ભાવનાથી ઋતુદાન દેવાથી ગર્ભબીજક ગર્ભાશયિયર થાય છે.

આ ખબર કોઈક ચાલાક સ્ત્રીઓને તુર્ત પડે છે. પરંતુ જે ભાગે જેમ જેમ વખત વીતતો જઈ ગલો બંધાય છે, તેમ તેમ ખાત્રી થાય છે. કેમકે બીજકમાં પ્રાણવાયુ છતાં ધીમે ધીમે બાકનો દેહપિંડ બધાવા માંડી ચાર મહીને (સોળ સપ્તાહ વીતે) બાળક ફરકે ત્યારે માતાને બાળકનો પ્રાણવાયુ સંચરવાનું લાગી આવે છે. તે પછી અનુક્રમે અવયવો વૃદ્ધિગત થવા લાગે છે, પ્રકુલિત થઈ ડુંટી ઉપર આવતી જણાય છે, સ્તન વિકાસને પાડી ડીંટીની આસપાસનો ભાગ શ્યામરંગી થવા લાગે છે, દોહદ (વાસના) ઉત્પન્ન થાય છે, અગોપાંજ વિકાસને પામતાં દેખાય છે અને મન ચંચળ બને છે.* એટલે ગર્ભ રહ્યો છે તેમ ખાત્રી થાય છે.

૧. પરિચ્છેદ-ગર્ભરક્ષણ અને પ્રવૃત્તિ.

આર્યશાસ્ત્રો ગર્ભરક્ષણ માટે ઘણું કહી ગયાં છે. એટલુંજ પણ ગર્ભસંભાળને ધર્મનું રૂપ આપીને વ્યવહાર ધર્મમાં મ સગર્ભા યનાર જહેનોને સંભાળવાનું બની શકે તે માટે મારી, અધ-હરણી વગેરે પ્રસંગો સુકરર કર્યા છે, કે જેથી ગર્ભ-સ્ત્રીને પાંચ મહીનેથી ગર્ભને હાની પહોંચે તેવાં દરણાં પાણી કે કુળ શ્રમથી બચાવી શકાય. વળી તેને ખાવા-પીવામાં પણ કાળજી રાખવાની ફરજ સમજાવવામાં આવે છે, કે જેથી અતિ ખૂબ અતિ ટાઢો (વાશી) કે કુપચ્ચ ખોરાક આપી ન શકાય.

મૃકાવાનો' કાળ ચાર માસની અંતાબે છે, તે પ્રમાણે ત્રણ મહિના સુધી અચોક્કસ રહેવાને કારણ છે; છતાં એ સમયમાં ગર્ભ રહેલ સ્ત્રી માટે બેઢરકાર રહેવું એ બૂલ કરીને રોવા જેવું છે.

મતલબ એ છે કે ગર્ભ રહેવા પછી ત્રણ મહિના સુધી 'ગર્ભવતી' સ્ત્રી માટે બહુ નાણુક અને કાળજીપૂર્વક સંભાળ રાખવા જરૂર છે, કેમકે આ પ્રસંગે ગર્ભળીજની સ્થિતિ બહુ કોમળ હોય છે. એટલે જેમ કાચી માટલી કે પાણીનો પરપોટો સહેજ આઘાત કે જરા હવા માત્રના ધક્કાથી ફૂટી જાય છે, તેમ ત્રણ મહિના સુધીમા ગર્ભવતીની સાધારણ બૂલ પણ નુકસાન પહોંચાડે છે. એટલે પહેલા ત્રણ મહિના સુધી ગર્ભવતી સ્ત્રીએ સાચવી સાચવીને આવ-જા કરવી; કોઈ ઠેકાણે જતા પગ લપચી પડે કે મરડાઈ જાય, અથવા પડે પડી જઈને પછડાય, અથવા કોઈ ભારે ચીજ એકદમ જોર કરીને ઉંચકે, એ બહુજ હાનિકારક છે. તેમજ દાહર અથવા નીસરણી પર થઈને હમેશાં વારંવારે ચઢ-ઉતર થાય એ પણ નુકસાન કરનાર છે. વળા ગાડીમા કે ટાળીમાં બેસીને પણ ત્રણ માસની અંદર ઘણે દૂર સુધી તેવી સીંચે જવું આવવું તે પણ સાફ નથી. એટલુંજ નહિ પણ મનને અતિ આઘાત પહોંચે તેવી ચિંતાથી હૃદયને ધાસકો પડતાં પણ ગર્ભ ઉપર તેની મારી અત્યંત

પાનો કાંઈ ચાર માસનો બંતાયો છે, તે પ્રમાણે ત્રણ મહિના અથોકસ રહેવાને કારણ છે; છતાં એ સમયમાં ગર્ભ રહેલ ની બેદરકાર રહેવું એ બૂલ કરીને દેવા જેવું છે.

મતલબ એ છે કે ગર્ભ રહેવા પછી ત્રણ મહિના સુધી ગર્ભ-
સ્ત્રી માટે બહુ નાબુક અને કાળજીપૂર્વક સંભાળ રાખવા જરૂર
કેમકે આ પ્રસંગે ગર્ભાળીજની સ્થિતિ બહુ કોમળ હોય છે.
તે જેમ કાચી માટલી કે પાણીનો પરપોટો મહેજ આધાત કે
હવા માત્રના ધક્કાથી ફૂટી જાય છે, તેમ ત્રણ મહિના સુધીમા
ત્રીની સાધારણ બૂલ પણ નુકસાન પહોંચાડે છે. એટલે
જા ત્રણ મહિના સુધી ગર્ભવતી સ્ત્રીએ સાચવી સાચવીને આવ
કરવી, કોઈ ઠેકાણે જતાં પગ લપટી પડે કે મરડાઈ જાય,
વા પડે પડી જઈને પછડાય, અથવા કોઈ ભારે ચીજ એકદમ જોર
ને ઉંચકે, એ બહુજ હાનિકારક છે. તેમજ દાદર અથવા
પરંણી પર થઈને હમેશાં વાદુવાદેતત્ત્વ સોના શરીરમાં જોર
હોંડુ નફા તને સારી બૂખ લાગતી નથી. અનેક પ્રકારનું અસુખ
જાય છે. માટે જો કોઠાની કબજામાં હોય તો એરંડીયાનો જુલાળ
દંત થાય તેટલો દેવો ઠીક છે. બીજો કોઈ પણ જુલાળ આપવો
હિં. વધારે દંત થાય તો જુલાળ આખ્યાથી કસવાવડ થવાનો
ખાવ રહે છે, માટે જો સામાન્ય કબજામાં જણાય તો પાશેર કે
દોઢ પાશેર ગરમ દૂધની સાથે એરંડીયું તોલા અરધાથી એક લેગ-
રીને પાવું અને જો હમેશની એવી કબજામાં હોય તો તેને ના-
સ્તાની સાથે નિયમ રાખીને રોજ સારાં પાકાં પોપૈયાં ખાવાને આ-
પવાં. તેનાથી તેને ઝાડાની કબજામાં મટી જશે, એટલુંજ નહિ
પણ એનાથી શરીર પણ સારું પુષ્ટ થઈ જશે, અને લોહી પણ
ઘોખ્ખું થશે, યાદ રાખવું કે કાચું પોપૈયું બહુજ નુકસાન કરે છે.

૨. ગર્ભવાણી સ્ત્રીને રોજ ખુલાસાથી જેમ સાફ આટો ઉતરવાની જરૂર છે, તેમજ રોજ છૂટથી પેશાબ થવાની પણ જરૂર છે. જે ભારેવાઈ સ્ત્રીને હુમેશાં આડા અને પેશાબનો સારો ખુલાસો થતો હોય, તેને પ્રસવની વેળાએ જલ્પતરની સરળતા રહે છે.

સુદે આડાની કબજીઆતના કરતાં પણ પેશાબ કમતી થાય એ વધારે દોષવાળું છે. કેમકે પેશાબ કમી થાય તો ખોરાંકનાં ઝેરી તત્વો શરીરની અંદરજ રહી જાય. ને પૂરાં ઢહાટે પ્રસવવેદના ગરૂ થતાં જ એકાએક વાઈવાળા રોગીને જેમ તાણ થાય છે તેમ ગર્ભવાણી સ્ત્રીને પણ તાણ થઈ આવે છે.

સેવો પણ છૂટથી જવાની જરૂર છે. માટે શરીરને ખરાબર સાફસફ રાખવું, તેમજ ટાઢના દિવસોમાં પૂરતાં લૂગડાં-લત્તાં પહેરી-ઝોડીને શરીરનું ટાઢથી રક્ષણ કરવું. ચોમાસામાં વરસાદના પાણીથી પલ્લ જવું નહિ, અને ગમે તે કારણ વચ્ચે પણ ખૂબ ઠંડો પવન શરીરે લાગવા દેવો નહિ.

કેમકે શરીરને સાફસફ રાખ્યાથી અને ઠંડો પવન અથવા દ્વીમ, ઝાકળ શરીરે નહિ લાગ્યાથી, ચૌદ આની રોગથી બચી શકાય છે. કફ, ઉધરસ, વાયુ, તાવ, પેટની પીડા, ગળામાં વેદના અને ગૂંઠ, એ બધા રોગથી બચવું હોય તો ઉપર પ્રમાણે શરદીથી બચવાને કાળજી રાખવા જરૂર છે.

(૬) કોઈ સ્ત્રીના પેટની ચામડી ઢીલી-ઝુલતી રહે છે તેવી સ્ત્રીને દહાડા રહે છે ત્યારે તેનું પેટ ઝુલ્લી પડે છે અને એમ પેટ ઝુલ્લી પડ્યાથી તેને ખીડા જેવું થાય છે તેથી જો ચામડી ઢીલી હોય તો એક લગાડાવતી તેના પેટના ઝુલતા ભાગને ઉચ્ચટ્ટીને બાધી રાખવો કે જેથી પછી કશું કશું નહિ પડે વળી કોઈ કોઈ પલોડી ભારેવાઈ સ્ત્રીનું પેટ જેમ જેમ વધતું જાય છે તેમ તેમ તેના પેટની ચામડી તણાઈને ચીરાઈ જતી હોય એમ યથા કહે છે એથી પણ તેને બહુ દુઃખ થાય છે જો કે જે ચાણુથી કશો વાધો નથી, પરંતુ તેવી સ્ત્રીના માનસિક આરામને માટે જરા કોપરેલ તેલ હથેળીમા લઈને આંતરે આંતરે પોચે હાથે પેટ ઉપર લગાડી દેવું કે જેથી તેવી સ્ત્રીના પેટ ઉપર થતી જે ચાણુની ખીડા મટી જશે. અને જો કદાચ થાનમા બહુ ખીડા થાય-ધાવણ બરાયાથી ફાડુ ફાડુ થઈ ખીડા કહે તો પણ કોપરેલ તેલ ગરમ કરીને તેના ઉપર માલિસ

દર મહિને ત્રણ ચાર દિવસ અટકાવ આવવાના જેવું શરીરને અસુખ થતું રહે છે. ભારેવાઈ સ્ત્રીઓ એ વાત બરાબર સમજી શકતી નથી. પણ એવે વખતે એ ત્રણ-ચાર દિવસો બરાબર સાચવીને કાઢવામાં ન આવે તો ગર્ભ પાત થઈ જાય છે. માટે ગર્ભ રક્ષાના વખતનો ખ્યાલ લાવી દર મહિને ઋતુના ત્રણ ચાર દિવસ દરમિયાન વધારે ચાલવું કે હર-ફર કરવું નહિ, અથવા વધારે શ્રમ પહોંચે, મહેનત પડે, એવું ઠામડાજ કરવું નહિ. ગરમ મસાલા કે માદક પદાર્થ ખાવા નહીં અને ખાસ કરીને જે સ્ત્રીઓ મહિને મહિને (અટકાવને વખતે) ખાધકની પીડા ભોગવ્યા કરતી હોય, તેમણે ગર્ભ રહે એ સમયે વિશેષ સાવધાનીથી રહેવું જોઈએ. કેમકે સહેજસાજ કારણથી પણ એ વખતે એના જેવી પીડા થઈ આવે છે. અને તે પછી ગર્ભના નાશ કરે છે, ત્યારે શાંત પડે છે. માટે ગર્ભ દરમિયાનમાં પણ ઋતુ-કાળનો સમય સભાગથી પસાર થાય તેમ કાળજી રાખવી મારી છે.

ગર્ભિણીનો ખોરાક—

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ ખાવાપીવામાં ખોરાક સહેલાઈથી પચી શકે તેવો સાદો અને પૌષ્ટિક હોય તે લેવો. દૂધ, રોટલી, લાત, તુરની કે મગની દાળ, દુધી વગેરે રસદાર શાક એ ખોરાક સાદો, બળકા-રક અને પચી જાય તેવો ગળાય છે. દાળલાતની સાથે સારા પાકા લીંબુની એકાદ ચીર સદે તેને આપવી સારી છે. બાકી ગરમાગરમ મસાલાને ધમધમાટ ચટણી રાઈતાં ગર્ભવતીને ખાવાં હિતકર નથી. એટલુંજ નહિ પણ જે પથ્ય ખોરાક લેવો તે પણ સારી પેઠે ચાવી-ચાવીને ધીમે ધીમે ગળે ઉતારવો. કેમકે ઉતાવળે ખાધાથી વખતે અંતરવાથ જાય છે, કે સહેલાઈથી પચતું નથી ને પાચન નહિ થવાથી પેટની પીડા થઈ કદાચ પ્રસવવેદના જેવું દુઃખ પણ થઈ આવે છે.

ખાતી વખતે વારવાર અથવા ખાઈ ઉઠીને પુષ્કળ પાણી પીવાથી ખાધેલું ખરાબર પચતું નથી, પેટમાં ભાર થાય છે અને અગ્નિ મંદ પડી જાય છે. માટે ખાઈ ઉઠ્યા પછી થોડો વખત જવા દઈ પાણી પીવું સાફ છે. જેનાથી છેક ન રહી શકાય, તેણેજ એ નિયમનો ભાગ કરવો, એટલે ન છૂટકે પાણી પીવું, પરંતુ ખાતાં ખાતાં અથવા ખાઈ ઉઠીને ગટગટ કરીને પુષ્કળ પાણી ટીચવું નહિ.

ખાઈ ઉઠીને તરતજ કામકાજ માટે ન દોરતાં જરાવાર વિસામો ખાવો. જરૂયા પછી વિસામો ખાધાથી ખોરાક પચવામાં અનુકૂળતા વધે છે, પરંતુ આવા આરામનો અર્થ દિવસે ખાઈને ઉંઘવા માંડવું એવો થતો નથી. કેમકે દિવસે ખાઈને ઉંઘાથી તો શરીર કરમોડાયા કરે છે—ભાખ્યા તૃદયા જેવું—આગસ ભરેલા જેવું થઈ જાય છે, કાંઈ કામકાજ કરવાની ઈચ્છા થતી નથી અને રાત્રે સારી ઉઘ ન આવવાથી ખોરાકનું પાચન પણ ઠીક થતું નથી.

ભારેખાઈ સ્ત્રીઓને સારા સારા મિષ્ટાન્ન—મલીઢા વિગેરે ભારે સ્ત્રીને ખૂબ ખવરાવવાથી મુન્તી થાય છે. તેમ મોટી રાત્રે ખવરાવવું એ પણ સાફ નથી.

કોઈ કોઈ ગર્ભવતીને સવારમાં ઉઠે કેતરતજ ખૂબ ભૂખ લાગે છે. જો એમ થતું હોય તો પેટમાં ખીડા ન કરે એવું કંઈ ખાવાને તેને આપવું, કેમકે ભૂખી રાખવાથી પણ નુકશાન થાય છે. માટે વધારે ઠીક એ છે કે સવારે ઉઠતી વખતે જો શરીર ભાંખ્યા—તૃદયા જેવું જણાય તો પથારીમાંથી ઉઠતાજ તુર્ત મોં સાફ કરી ગરમ કરેલું દૂધ પી લેવું.

કેટલીક સ્ત્રીઓ ગર્ભ છતાં મત જાણ્ય કરે છે તે ગર્ભને ખીટાડપ નીવડે છે. કેમકે તેથી ગર્ભના પોષણમાં ક્ષતિ થાય છે.

સગર્ભા સ્ત્રીનાં દર્દો અને ઉપાયો—

અશક્તિ—ભારેવાઈ સ્ત્રીને જેમજેમ ગર્ભવૃદ્ધિ પામતો જાય તે તેમ જઠર, આતરડા વગેરે પેટના અવયવો ઉપર દબાણ થવાથી દબાણના પ્રમાણમા સામાન્ય રીતે સુસ્તી જણાય છે આવે પ્રત્યેક નીચેના ઉપચાર કરવા જેવા છે.

(૧) ખોરાકમા વિશેષે કરીને ગાયતુ કે બકરીતુ દૂધ ઉપયોગમા લેવું

(૨) મુઠની ભૂદ્રી બે આની ભાર લઈ ગોળ તથા ધીમા ખાવી

(૩) મુઠ તોલો ફેંકટકા કરી દૂધ તથા પાણીમા ઉકાળવા, અને પાણી બગી જાય એટલે જરા સાકર નાખી પાવું

(૪) સગર્ભા સ્ત્રીને ડોકે ગરમી રહેતી હોય કે મોં આવી જતું હોય અથવા છાતીમા ભૂખ્યા દાહ થતો હોય તો મુઠને બદલે જેઠી મધનું મૂળ ઉપર પ્રમાણે દૂધ પાણીમા ઉકાળી પાવું,

(૫) આતોદ (અન્ધગધા) તોલા અરધાથી એક સુધી પાણીમા ઉકાળીને મધ તથા માકન નાખી પીવું

(૬) ગળોમત્વ, રોકથી બે વાલ દૂધમા પીવું

(૭) જાડાની કબજિયાત હોય તો ત્રીફળાનું ચૂર્ણ બે આની ભાગ લઈ માકરમા કે દૂધમા પીવું

(૮) સ્વપ્નપ્રાણાવલેહ (સ્વપ્ન) એકેક તોલો સવારે તથા સાંજે હમેશા લેવું જેથી દન્તનો ખુલાતો થશે, શરીરમા બાગૃતિ રહેશે અને જર્ણને પોષણ મળશે.

તાવ—ગર્ભવતીને અશક્તિમાથી કે ખાવાફેરથી કેટલીકને

વાતરોગ—પેટમાં જીવાત કે વાયુનું જોર જણાય તો ખીલીનો ગર્ભ, કાળીપાટ તથા સુંક સમભાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરવો, આ ઉકાળો ગળ્યો તોલા સવાર બપોર અને સાંજ ત્રણ વખત પાવે.

ઉલટી—હેઝમાં મેળ આવે કેટલીક વખત ઉલટી થાય છે, અને કેટલીક સ્ત્રીઓને દર્દ તરીકે ઉલટીનો વ્યાધિ થાય છે, આવે પ્રસંગે જો હેઝની ઉલટી કે મેળ હોય તો, (A) કલુંભો (કોલમ કાતરી) એક ભાર લઈ કટકા કર્યા વિના આખા ચક્રણ નવટાંક પાણીમાં સાંજે પલાળી રાખવાં, ને તે પાણી સવારે પાઈ દેવું, ખીજી સાંજે તેજ ચક્રણ પલાળી સવારે પાવું, એ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ પછી નવો કલુંભો લેવો, આ પ્રયોગથી હેઝની ઉલટી મટી જશે. અને જો દર્દની ઉલટી હોય તો (B) કોથમરીનો રસ અથવા ઘોણા વાટીને તેને ચોખાના ઘોણામાં મેળવી તેમાં કપૂર કાચલી તથા સાકરનું ચૂર્ણ દરેક સમભાગે લઈ પાવું. અને જો જરૂર પડે તો કાગળ ઉપર રાઈની પટ્ટી મારવી. પણ તે બળવા માટે ત્યારે ઉખેડી લઈ ત્યાં તેલ કે ઘીની આંગળી ચોપડી દેવી.

ઉલટી રહે ત્યાંસુધી હળવો ખોરાક લેવો, અથવા દૂધ કે કાંજીથી ચલાવવું.

મંદાગ્નિ—(અરૂચી) જણાય તો લર્વામનો ઉકાળો નથ નાખીને આપવો.

કોલેરા—જેવું જણાય તો, (૧) સુંક તથા ખીલીનાં મૂળનો ઉકાળો કરી પાવે.

(૨) તજ, એલચી તથા મુંકનું સમભાગે ચૂર્ણ કરીને તે ફાકી બે આનીધી પાવલીભાર આરામ થતાં સુધી ચાર ચાર કલાકે આપવી.

(૩) હરડેદળ, મુંઠ, તથા સાણખારતુ સમલાગે ચૂર્ણ કરી તેની ફાફી આપવી.

(૪) ફેદીનો તથા મુઠ નાખીને પકાવેલી આ આપવી.

શૂળ—(૧) ગોખરૂ, જેઠીમધ, હીંગ અને ધરાખનો ઉકાળો મધ નાખીને પાવો.

(૨) મુંઠનો ઉકાળો ડરી ઐરંડીયા સાથે દેવો.

(૩) હિંગાદકની ફાફી આપવી.

(૪) શૂળ આવતું હોય તે ભાગ ઉપર હીંગને પાણીમાં પલાળીને તે પાતળું પાણી ચોપડવું.

સોજા—શરીર ઉપર સોજા જણાય તો—

(૧) શાહજીરું, ખાડતુ છુરું અને કડુ સમલાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરીને સવારમાં દેવો.

(૨) ઘોળી સાટોડીનું મૂળ પાણીમાં વાટીને પાવું. અને તેને ઘસીને સોજા ઉપર ચોપડવું.

(૩) ઐરંડીયું આપી ગાડાનો ખુલાસો કરવો.

(૪) અરણીનાં પાનનો રસ કાઢી સોજા ઉપર ચોપડવો.

(૫) આંસોદના મૂળ ગૌમૂત્ર સાથે વાટી સોજા ઉપર લેપ કરવો.

(૬) કેસૂડાંને પાણીમાં બાણી પેટ ઉપર બાંધવાં કે જેથી પે-શાબ ખુલાસે જઈ સોજા મોળા પડશે.

રક્તસ્રાવ—કેટલીક સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા છતાં અટકાવ પેડે રક્તસ્રાવનો વ્યાધિ થઈ આવે છે. આ દર્દનો તુર્ત ઉપાય કરવો. કેમકે નહિ તો લાગે ગાળે તેમાંથી કમુવાવડ થવાનો ભય રહે છે.

- ✓ (૧) તાંદળબનાં મૂળનો રસ ચોખાના ધોણુ સાથે પાવો.
- ✓ (૨) સો પાણીથી ધોએલું ધી શરીર ચોપડવું કે જેથી તપેલું લોહી ચાંત થઈ રક્તસ્રાવને અટકાવી શકે.

૧. નવરાતિસાર—તાવની સાથે ઝાડા હોય તો—

- (૧) મજીઠ, જેઠીમધ અને લોદરનું ચર્ચુ સાકરમાં આપવું.
- (૨) કઠાછાલ, ઇંદ્રજવ, કાળીપાટ, કહુંલો, અતિવિષ્ઠની કળી, એ દરેક સમભાગે લઈ તેનું ચર્ચુ જે વાલથી ચાર વાલ ચત્ત્યાર કલાકે મધમાં ચટાડવું.

મોં આવવું—વારંવાર મોં આવી જતું હોય તથા સાથે ઝાડા અને પડછાલી આવી જતી હોય તો, (૧) એલચી, સાકર, ગોખરૂ, ખેરસાગ, કાયફળ, કાકડાર્થાંગી, કેસર, શીમસેનીબરાસ, આંખળાં, મોરસ, હરદેહળ, મુંઠ, પીપરીમુળ, બાયફળ, શેમળાની અંતરછાલ, બેડાંની છાલ, પીંપર, વીખાં તથા લવિંગ એ દરેક અરધો અરધો તોલો અને કેવડીયો કાચો એક તોલો લઈ એ બધાંને બાવળની છાલના ઉઠાળાનો પટ દઈ, ઝીણું ભોર જેવડી ગોળી કરવી આ કલ્પવટી કહેવાય છે તે એકેક ગોળી દિવસમાં ચાર વખત દેવી.

(૨) શ્રીખ રૂતુ હોય તો નીચે મુજબ સરખત બનાવી બપોરે પાવાથી પલુ ફાયદો થાય છે. લીલાગર જાંચ એક વાલ, વરીયાળી ૧ ભાર, ખસખસ ૧૧ ભાર, સાકર ૨૦૧ ભાર લઈ એ ચર્ચું ખરલ કરી સરખત બનાવવું. આ સરખતથી છાતીની ચાંદીને પજુ ફાયદો થાય છે.

હાથ પગનો દાહ—હોય તો (૧) સિતોપલાની ચર્ચુ જે અગ્નીથી પાવલીબાર મધમાં ચાટવું.

(૨) મેંદીનાં પાન ૪ ડા પાણીમાં વાટી કાચે પને લેપ કરવો.

તળગરમી—(હાથપગનું ફાટવું) જણાય તો ફાટેલા ભાગ ઉપર (૧) મૂળાના પાનનો રસ ચોપડવો. (૨) કોકમનું ઘી ઉતું કરીને ચોપડવું.

છાતીની થડક—જેવું જણાય તો, ખાવાપીવામાં નિયમિત થઈ જવું તે સારો ઉપાય છે.

છાતીની ચાંદી—જો ગર્ભવતીને ભૂખ્યા છાતીમાં દાહ થતો હોય કે, વારંવાર મોં આવી જતું હોય તો તે છાતીની ચાંદીના વ્યાધિનાં ચિન્હ છે. આ દર્દમાં બેદરકાર રહેવાથી કસુવાવડ થવાનો સંભવ રહે છે. માટે તેવાં ચિન્હો જણાય કે તુર્ત નીચેનો ઉપાય કરવો.

અઢી પાણી ઘઉંનું સત્ત્વ કાઢીને તેમાં સુગંધીવાળો નવટાંક, બહામના મીંજ શેર બા, કાળી ધરાળ શેર બા, ટોપરાનો વાટકો એક તથા પીપરીમૂળ તો. ૨૫ નાખી તેનો પાક કરવો, ને તે નીચે ઉતારી પરવાળાની ભસ્મ (પ્રવાલભસ્મ) તોલો એક નાખી સરખે ભાગે ચોદે દિવસમાં ખાઈ જવો. તેથી છાતીની ચાંદી, મોં આવવું, ધાત જતી હોય, ઉતવા, તળગરમી વગેરે રોગમાં પણ ફાયદો થાય છે.

અન્નપીત—ખાટા અને છારીયા ઓડકાર આવે અને છાતીથી ગળા સુધી બળતું હોય તેમ લાગે તો તેમાં ખોરાક હળવો કે કમતી કરી નાખવો, કે થોડી ભૂખ ખેંચીને પાણી ઉપર રહેવું. અથવા નવશેકું પાણી કરી અતુકમે ચાર પાંચ ખ્યાલા પી જવું. એટલે ઉલટી થઈને આરામ થઈ જશે. અથવા તો નહિ પ્રયેક્ષો ખોરાક પાણીથી ઓગળી ઝાડાવાટે સાફ થઈ જશે. આ ઉપરાંત નીચેના ઉપાયો પણ આવે પ્રસંગે ફાયદાકારક ગણાય છે.

(૧) કપ્પીચૂનો રૂ. ૦૧ લાર લઈ તેને ૦૧ શેર પાણીમાં પલાળી તેનું નીતરેલું પાણી (આશ), દૂધીયુનો રસ તોલો ૦૧ તથા સાતજાર તોલો ૦૧ એ ત્રણે મેળવીને દિવસમા ત્રણ ભાગે પાવું.

(૨) કાળીધરાળ તોલો ૩, સીંધાલુણુ છ આની લાર તથા સાકર તોલો પોણો ખરલ કરીને તેની ત્રણ ગોળી વાળી સવાર બપોર સાંજ આપવી.

મૂર્છા—(હીસ્ટ્રીયા) ભારેવાઈ સ્ત્રીને મગજની નળગાઇથી કે છાતી લીસાવાથી મૂર્છા આવે છે, અને કેટલીક વખત વાયુના પ્રકોપથી મૂર્છા આવી જાય છે તેને હીસ્ટ્રીયાના નામથી પણ ઓળખાય છે. આવે પ્રસંગે મૂર્છા આવનાર બાઈને શાંત રીતે નીચે સુવરાવી દેવી, આ વખતે માથું નીચે રહે તેમ ઢાળ રાખવો. ઓરડામાં હવા બદલવા કરી શકે તેમ બારી ખાલવા ખુલ્લાં રાખવાં અને મોં ઉપર થોડું ઠંડું પાણી છાંટ છાંટ કરવું. એટલે શુદ્ધિ આવી જશે. તે પછી તેને મગજની નળગાઇ કે છાતીનાં સુંઝારાતું જે કારણ જણાય તેના ઉપાય કરવા. આવી સ્ત્રીને ભય, ચિંતા, શોક કે ક્રોધ થાય તેવા પ્રસંગોથી દૂર રાખવી. ઉબાગરો કરવા દેવો નહિ. નાટક-તમાસા કે જે બનાવોથી મન ઉપર માઠી અસર થાય તે જોવા જવું નહિ. આ, કોણી કે દારૂ જેવા માદક પીણા ન પીવાં અને ઉંચું તથા કંકરક પદાર્થો ન ખાવા.

. **નિદ્રા—**ગર્ભવતીને શાંત અને પૂરી નિદ્રાની જરૂર છે. માટે નિયમિત સ્નાન કરવું, ખુલ્લી હવામાં ફરવા-હરવાનું રાખવું, પાણી સ્વચ્છ વાપરવું, આ કોણી વગેરે ઉત્તેજક કે ગરમ ખાણાં પીણાનો ત્યાગ કરી સાદો અને પર્ય ખોરાક લેવો અને ખુલ્લી હવાનો લાભ

મળે તેમ સ્વચ્છ ણિછાને સૂવું; તેથી નિદ્રા શાંત આવશે છતાં જે નિયમિત નિદ્રા ન આવતી હોય તો—

૧ લમણે તથા કપાળે અપ્રીણનો કસુ બો ચોપડવો.

૨ પીપરીમૂળનું ચૂર્ણ વાલ જે સવાર સાંજ મધમાં ચાટવું.

અર્થ—ગર્ભવાળી સ્ત્રીને હરસનો વ્યાધિ હોય તો કોઠો સાફ રહે—મગગુદ્ધિ સચવાય તે માટે કામળ રાખવી.

ચેળ—શરીરે ચેળ આવતી હોય તો (૧) સ્વચ્છ રહેવું, (૨) ઠંડાં પાણીમાં લીંબડાનાં પાન નાંખી એક કલાક પછી તે પાણીથી ન્હાવું. (૩) બહુ ગરમ (ઉનો) ખોરાક ન લેવો. (૪) શુદ્ધ સ્થાનેથી ઠંડા પાણીની બસ્તી (પીચકારી) લેવી (૫) ઠંડા પાણીમાં કપડું પલાળી ઘડીવાળી ચેળવાળા ભાગ ઉપર મૂકવી, (૬) શરીરે ચંદન (સુખડ) નો લેપ કરવો. (૭) ઠંડા પાણીમાં ટંકણખાર નાખીને તે પાણીથી ચેળ આવતી હોય તે ભાગ દિવસમાં પાંચ—સાતવાર ધોવો.

માથાનો દુઃખાવો—જણાય તો (૧) નિયમિત ખોરાક લેવો (૨) લેજવાળી જગ્યામાં રહેવું નહિ (૩) ખુફ્ફી હૂવા લેવી (૪) થોડોશ્રમ (કામકાજ) કે સાદી કસરત (ફરવાની) કરવી (૫) ઉષ્ણ પદાર્થો ખાવા નહીં (૬) દસ્ત સાફ લાવવા ત્રીફળાંની ફાકી લેવી.

કમળો—(પાંડુ) ગમે તે ખાવાની ટેવથી કમળો થવાનો સંભવ રહે છે. માટે આવા પ્રસંગે (૧) હલકો તેમજ નિયમિત ખોરાક લેવો (૨) કેવળ દૂધસાત કે ફળ—ફળદિથી દિવસ ખેચી કાઢવો (૩) મોળી છાશ આપવી (૪) ત્રિફળાંનું ચૂર્ણ આપવું. (૫) દાળીયા કે ચણાની દાળ ખાવી. (૬) લીંબડાની ગળોનો રસ ગા શાર પાવો.

ધાતુસ્રાવ—નળના બાંધાની ગર્ભિણી સ્ત્રીને કેાઈ વખતે ધાતુસ્રાવ (પ્રદર) દેખાય છે. આવે પ્રસંગે (૧) ગરમ મથાલા, ચા, કેાપ્રી, દારૂ વગેરે ગરમ ખાનપાનથી દૂર રહેવું, (૨) દૂધ વગેરે સાદો ખોરાક લેવો. (૩) જેઠીમધને દૂધ તથા પાણીમાં ઉકાળીને તેમાં સાકર નાંખી લેવું. (૪) શતાવરીનો ચા દેવો. (૫) શતાવરીનું ચૂર્ણ દૂધમાં પાવું (૬) ફટકડી તો ાા નવચેકા પાણી શેર ાા માં મેળવી તેની પીચકારી કે પોતાં શુદ્ધ ભાગમાં લેવાં.

લોહીનું પડવું—સગર્ભા સ્ત્રીના ખોરાકમાં અપચ્ચ—ગરમ ખોરાકના સેવનથી કે ગર્ભાશયને આઘાત થવાથી લોહી પડવા માંડે તો અતિવિષની કળી, ઈદ્રિજવ, કડાછાલ, ધાવડીનાં ફુલ, રસવંતી અને સુંઠ એ સર્વે સમભાગે લઈ તેનું મીઠા ચૂર્ણ ૩ તોલાથી ૬ તોલા મધ સાથે સવાર—સાંજ ચાટવાથી લોહી પડતું બંધ થાય છે.

ઉલટી—સગર્ભા સ્ત્રીને ઉલટી થતી હોય તો (૧) જેઠી મધ તથા બીજોરાનાં બી અથવા તેનાં મૂળને સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ ખેઆનીભાર, વિપમ ભાગે મધ તથા ધીમાં કાલવી ચટાડવું. (૨) રાત્રે કેાલમકાત્રી (કલુંભા) નાં પતીકાં ત્રણ પલાળી સવારે તે પાણી એકી વખતે પી જવું.

સ્તનપુષ્ટિ—

ડેટલીક વખત ઠંડા હાડવાળી સ્ત્રીને ગર્ભ રક્ષાં છતાં સ્તન વિકાસને પામતા નથી તેથી બાળકના પોષણમાં ક્ષતિ પડેાચવાનો સંભવ રહે છે. ધાવણનો પ્રવાહ તો જો કે પ્રસવ પછી છૂટે છે એટલે તેના પ્રમાણમાં ઉલ્પ હોય તો કયા ઉપચાર કરવા તે વાત પ્રસંગે આવશે; પરંતુ છાતીનો જરૂરી વિકાસ થવા માટે નીચેના ઉપાય ચઈ રહે.

(૧) મરી, સીંધાલુણ, પીપર, લોરીંગણીનાં ફળ, અઘેડાનાં બીજ, કાળાતલ, તગરનાં ફળ, અથવા તગર કાષ્ઠ, જવ, અંડદ, સરસી, આંસોદ આ બારે વસ્તુનું ચૂર્ણ મધમાં કાલવીને સ્તને ચોપડવાથી સ્તન વધે અને પુરૂષની ગુદોન્દ્રીને ચોપડવાથી તે પણ વધે.

(૨) શીવણના ઝાડનાં પાન તથા મૂળીયાંને વાટી તેમાં તેલ તથા પાણી મેળવી ઉકાળી તેલ બાકી રહે તે તેલમાં ૩ ગાળીને સ્તન ઉપર બાંધવું.

(૩) નાગબલાનું મૂળ પાણીમાં વાટી છાતીએ તેનો લેપ ચોળવો.

(૪) સ્ત્રીનું શરીર પુષ્ટ થાય તેવા ઉપાયો કરવા જેથી બધા અવયવો વધે તે સાથે સ્તન પણ વધે.

(૫) ઐરડાનાં પાન લીલાં જરા ગરમ કરી સ્તનપર મૂકવાં.

ગર્ભિણીને પુષ્ટિકર ઉપાયો—ગર્ભવાળી સ્ત્રીને જણાતા જૂઠા જૂઠા રોગોને માટે તેને અનુકુળ ઉપચારો ઉપર બતાવવામાં આવ્યા છે. પરંતુ સામાન્ય રીતે જેમ ગર્ભ પુખ્ત થતો જાય તેમ તેમ ગર્ભવતીને બેવડું પોષણ કરવાનું હોવાથી તેને રુકુર્સિ રહે તે માટે નીચેના પ્રયોગ કરવા જેવા છે.

(૧) આંસોદના મૂળનો ઉકાળો કરી તેમાં ૬ તોલો ઘી નાંખી પાવો. આ સાદા ઉપચારથી ગર્ભ પુષ્ટ થઈ બાળક સુદૃઢ અવતરશે અને છોડ હશે તો તે પણ પાલવશે.

ગર્ભવિનોદ રસ—

(૨) સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ તથા હીંગલોક શુદ્ધ બંને અકેક તોલો તથા સુંઠ, મરી (તીખાં), લવિંગ અને બવંત્રી દરેક પોણા

પોણા તોણા લઈ આહુના રસમાં ખરલ કરી બળ્લે રતીની ગોળીઓ કરવી. આ ગોળી એકેક સવાર, બપોર ને સાંજ દૂધમાં લેવી. દવા લેનારે તેલ, મરચું, ખટાશ ન ખાવાં (કરી પાળવી) આ દવાનો ગુણ લોહને મળતો છે અને તેના સેવનથી ગર્ભને પોપણ મળવા ઉપરાંત ગર્ભવતીને મૂત્રરોગ, પાંડુરોગ, જલંદર, સોજા, નેત્રરોગ, પ્રદર, અર્ધ આદિ રોગ મટાકે છે. જો દવા વાપરનારને જીનો પ્રદર હોય તો દવા પછી વાપરવાના દૂધમાં ચતાવરીનું ચૂર્ણ તોડો અરધો નાખીને ઉકાળેલ દૂધ પીવું.

પુરૂપના પ્રમેહ તેમજ ઉપદંશના વ્યાધિમાં પણ આ દવા ઉપકારક છે; પરંતુ તેમ કરતાં પહેલાં દવાની કૃતિ તૈયાર થતી હોય ત્યારે પ્રથમ જણાવેલી દવાઓ ઉપરાંત ગળોતું સત્વ તોડો પોણા તેમાં નાખીને ગોળી વાળવી.

ગર્ભવિલાસ રસ—

(૩) શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધ ગધક, શુદ્ધ મોરચુચુ એ ત્રણે સમ-ભાગે લઈ ત્રણ દિવસ સુધી લીંબુના રસમાં ખરલ કરવાં, તે પછી છૂંદ, કાળીજીરી, લીંડીપીપર, મરી, સુંક એ સર્વે પણ ઉપરની દરેક દવાના સમાન વજન લઈ તેનું કપડછણ ચૂર્ણ કરી ઉપરના મિશ્રણમાં મેળવીને એકેક વાલની ગોળી કરવી. આ ગોળી પણ દિવસમાં ત્રણ વખત મધ સાથે લેવી તથા તેલ મરચું ન ખાવું. સખ્ત કરી પાળવી અને ધી-દૂધનો ઝોરાક વધારે સખવો.

આ રસને સુતિકાવિનોદરસ પણ કહેવાય છે, કેમકે તે ગર્ભને પોપણ આપવા ઉપરાંત સુવાવડી સીને પણ લાભકારક છે.

કસુવાવડ—

કહેવત છે કે ‘ સો સુવાવડ સારી પણ એક કસુવાવડ વસમી

છે.' આ વાત સમજનાર જોડેનો ગર્ભકાળે બહુ કાંજા રાખશે. તેમ ધારી ગર્ભવતીને સંભાળવા જેવી હકીકત ઉપર અપાઈ ગઈ છે. છતાં વિશેષ સાવચેત રહેવાનું બને તે માટે કસુવાવડ થવાના કારણોનો ખાસ ઉલ્લેખ તથા તેનાં ચિન્હો અને ઉપાયો આપવાને દુરસ્ત ધાર્યું છે. મોટા ભાગે અધુરે મહીને ગર્ભ પડી જવા (કસુવાવડ થવા) માં નીચેનાં કારણો જવાબદાર હોય છે.

(૧) ઉપદંશ. સ્ત્રી અગર પુરૂષને થએલ હોય.

(૨) સ્ત્રીને છાતીની આંદી (વારંવાર મોંનું આવી જવું થતું) હોય.

(૩) પુરૂષ સમાગમ, ગાડીનો ધડધડાટ, ગરમ ખાણાં પીણા અતિશોક કે ઉતાવળાં વર્તનથી ગર્ભને ગતિ-માન થવું પડે તો.

(૪) કબજાયાત, ઝાડો, આકરા રેચ, પેટપીડ કે અતિ નળગાઈથી.

(૫) ગર્ભ રહેવા છતાં પ્રથમના બાળકને લાંબી મુદત મુધી ધવરાવવાથી.

(૬) લીવર કે બરલ વગેરે પેટની અંદરની ગાંઠો વૃદ્ધિ પામવાથી.

(૭) ગર્ભાશયમાં લોહીનો જમાવ થવાથી.

(૮) રક્તસ્રાવ યા લોહીવા થવાથી.

(૯) નાળમાં આંટી-ગાંઠ પડવાથી.

(૧૦) સગર્ભા સ્ત્રીને સપ્ત તાવ, શીખી, કોલેરા કે અતિ ઉધરસ વગેરે દર્દોનો ઉપદ્રવ થવાથી.

(૧૧) અર્ગટ, ટંકણ, સેવીન વગેરે દવાનો ઉપયોગ અન્ય રોગ માટે પણ કરવાથી.

(૧૨) આકસ્મિક ધ્રુવ, સપ્ત મહેનત, ખાડા-ખડીયાવાળા રસ્તામાં દોડતી ગાડીની સુસાફરી, મસ્તક પર સપ્ત ભાર ઉપાડવો વગેરે કારણોથી.

(૧૩) આંચકી, હિસ્ટ્રીયા વગેરે વ્યાધિ થઈ જવાથી.

(૧૪) કમ્બોએ લપશી પડવાથી કે એકદમ ખાડામાં પડી પડવાથી.

(૧૫) સ્તન અને યોનીના ભાગ પર શસ્ત્રાપચાર કરવાથી.

ચિન્હો—

ગર્ભિણીને પીટેથી તેમજ ગર્ભાશયની આનુભાનુના સ્થાનમાંથી ઉપરા છાપરી વેણ જેવી ચાહુ પીડા થવા લાગે છે. પેટ જડ બની તેમાં દુખાવો થાય છે. પેસાળ કરતાં અડચણ લાગે છે ને ટીપે ટીપે પેસાળ થાય છે. તથા પેટ ઉતરી જવા જેવો ભાસ થાય છે. એ ગર્ભાસાવ થવાનાં પ્રથમ ચિન્હ છે. તે ઉપરાંત પેડુમાં પીડા, વાંસામાં દુખાવો, સાથગતું ફાટવું વગેરે ચિન્હો પણ દેખાય છે અને પછી યોની દ્વારથી લોહીનું વહેવું થઈ થઈ ગર્ભાસાવ થઈ જાય છે.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે જો ગર્ભ દુંકી સુદતનો હોય તો તે ગર્ભ કાંચો હોવાથી લોહી વધારે પડે છે ને ગર્ભકાળ પકવ થવા પછી કમુવાવડ થાય તો લોહી ઓછું પડે છે.

આવા પ્રસંગે જો ચાર માસ મુખીમાં કમુવાવડ થાય તો ગર્ભાસાવ થયો કહેવાય છે અને તે પછી ગર્ભપાત થયો કહેવાય છે.

જોડીયો ગર્ભ—

કોઈ સ્ત્રીને કસુવાવડનાં બધાં લક્ષણો જણાવા પછી તે અટકી જાય છે. તેમાં ઘણું કરીને એવું બને છે કે તેવી સ્ત્રીના ગર્ભમાં જોડીયો ગર્ભ રહેવા પછી તેમાંથી એક બાળકનો ગર્ભ પાત થવાથી તે પ્રમાણે દરેક ચિન્હો જણાવા પછી બીજા બાળકના પ્રસવ સમયે એ જીવતા બાળક સાથે એવેલા ગર્ભનો ભાગ પણ પડે છે.

કસુવાવડ થતી અટકાવવાના ઉપાય—

જે સ્ત્રીને કસુવાવડ થયા કરતી હોય તેને અટકાવી રાખવી મુશ્કેલ છે. એટલે તેવી ચાલુ કસુવાવડવાળી સ્ત્રીને માટે એક વર્ષ કે તેથી વધારે વખત બ્રહ્મચર્ય લખાવવું અને ગર્ભ રહે ત્યારથી નીચેની ભલામણો ઉપર કાળજીથી ધ્યાન રાખવું.

(૧) કસુવાવડ થતી સ્ત્રીને એક વર્ષ પુરૂષ સમાગમથી અલગ રાખી બ્રહ્મચર્ય પળાવવું—ઉપદંશ વગેરે રોગોની અસર પણ સ્ત્રી પુરૂષમાં રહેવા ન દેવી. સગર્ભા સ્ત્રી સાથે સમાગમ બંધ કરવો તથા જે જે કારણોથી કસુવાવડ થાય છે તે તે કારણોને અવકાશ ન આપવો.

(૨) ગર્ભ રહેતાં તુર્ત કે ગર્ભ પહેલાં અઢી પાલી ગોધન (ઘઉં) નું સત્ત્વ કાઢી તેમાં સુગંધીવાળો નવટાંક, બઠામ દસભાર, કાળીધરાળ વીસ ભાર, ટોપરાનો વાટકો એક, પરવાળાની ભસ્મ તોલા બે એટલું નાંખી પાક કરવો. અને એ પાક ચૌદ દિવસ પહોંચાડવો. આથી છાતીની આંદી મટી કસુવાવડ અટકે, ધાત બહેતી મટે, ઉનવા મટે; તેમજ તબાગરમી માટે પણ આ ઉપાય ઉત્તમ છે.

(૩) ગર્ભ રહ્યા પછી મહીનાને આંતરે દરમહિને આઠ આઠ દિવસ ક્ષણધૃત આપ્યા કરવું.

(૪) જેને પાચમે ઢે છઠ્ઠે મહીને, ગર્ભપાત થતો હોય તેને આસોપાલવની અતરછાલ તોલા ગા, એખરો તો ૧ ગોખરૂ તો ૧ લઈ તેને વીસ તોલા પાણીમા ઉકાળી દશ તોલા પાણી રહે ત્યારે તેમા એકદમ બુનો ગોળ તોલા બેથી ત્રણ નાખી પાચ દિવસ પાવું

૫ (૪) રવિવારે માલકાકણીના મૂળને ખોદી લાવી કાગા કપ ડામા વિંટાળી સુતર સાથે સગર્ભા સ્ત્રીની કમ્મરે બાધવાથી ન્યાસુધી સ્ત્રીની કમ્મરે એ મૂળ હોય ત્યાસુધી ગર્ભપાત કે ગર્ભસાવ થતો નથી પ્રસવકાળનો સમય નજીક આવે એટલે આ મૂળીયુ છોડી નાખવુ

૬ (૫) કુબાર વાસણ ઘડે છે તે વળતે હાથે માટી ચોટે છે તે (નીતરેલી માટી) લાવી બઝરીના દૂધમા એકરસ કરી પાવી.

૭ (૬) ઘઉં પલાગી ચોળીને સત્વ કાઢવુ તેમા ઘી તથા સાકર નાખી હલવો કરીને ખાવાથી તબ્બગરમી મટે ૭ પાશેર પાશેર હલવો પંદર દિવસ ખાવો

સૂચના—કસુવાવડને અગે દવા ચાલતી હોય ત્યારે છાશ, ડુગળી, આમલી, તમામ કડોળ તથા વાગી અન્ન ખાવુ નહિ આ પરેશ (કરી) પાળવાની ખાસ જરૂર છે

ફેરી ગર્ભ—એસક બાધા પછી પહેલે જ મહિને એપટી (અતરાય) આવે તો તે સ્ત્રીએ અંતરાયથી આઠમે દિવસે દૂધ કેળા અને દૂધલર રહેવા પછી પુરૂષ સમાગમ થાય તો ફેરી ગર્ભ તે વખતે રહે છે આ દિવસે અનાજ ખીલકુલ ખાવુ નહિ

પહેલી કસુવાવડ—

આગળ જેને કસુવાવડ ન થઈ હોય તેવી સ્ત્રીને પ્રથમ કસુવાવડમા જ ઘણું લોહી પડવા માટે અને ઉપરાઉપરી જબરી વેણે

આવવા માંડે તો તેના ગર્ભાતું રક્ષણ કરવાનું કામ ઘણું જ કઠણ છે. પણ જેને આગળ કસુવાવડ થઈ ન હોય અને ઘણું જ ઓછું લોહી પડવાં માંડે અને વેણું પણ ઘણીજ ઓછી અને નરમ આવતી હોય તેવા સંભેગોમાં તુરતાતુરત ઉપાયો કરવાથી બાળકનું સંરક્ષણ થઈ શકે છે.

આવી સ્ત્રીને પથારીમાંથી ઉઠવા જ ન દેવી. ઝાડો પેશાબ કરવા પણ ઉઠવા ન દેવી; તેમજ તેના ઓરડામાં કોઈ પ્રકારનો ઘોંઘાટ થવા ન દેવો. આ ઓરડો જેમ ઠંડો રાખવામાં આવે તેમ વધારે સાફ, કસુવાવડ થવાની ધાસ્તી મટી ગયા પછી પણ પાંચ સાત દિવસ ઉઠવા ન દેવી તે ઠંડાપણુભરેલું છે. ત્યારપછી ધીમે ધીમે સહેતું કામ તેને કરવા દેવું, કસુવાવડ થવાની બીક હોય તો નરમ બિછાના ઉપર સુવું સાફ નથી. તેમાં પણ બ્યારે બહુ લોહી પડે ત્યારે તો નરમ બિછાનું નકામું છે.

ખોરાકમાં દૂધ અને સાબુચોખા અગર પાણીમાં તૈયાર કરેલા સાબુચોખા એ બેમાંથી જે ભાવે તે ફક્ત આપવું અને તે પણ સારી પેઠે કરેલું જ આપવું. કસુવાવડમાં કોઈપણ સ્ત્રીજ ગરમ આપવી સારી નથી. પાણી પણ ઘણું જ ઠંડું પવાય તો સાફ.

આવતી વેણું અટકાવવાનો ઉપાય—

અપ્રીણનો અર્ક એટલે લાડેનમ પાંચ પાંચ દીપાં અઘોળ પાણીમાં નાંખી પાવાથી વેણું બંધ થઈ જાય છે. કેટલાક અપ્રીણ આપે છે, પણ તે વધારે પ્રમાણમાં આપવું પડે છે, તેથી આ પ્રયોગ બતાવ્યો છે. છતાં જરૂર પડે તો તેનો ઉપયોગ સંભાળથી કરવો.

ઘણું લોહી પડતું હોય તો કસુવાવડ અટકાવવી મુશ્કેલ છે. તોપણ નિરાશ ન થતાં તેવી સ્ત્રીને કઠણ બિછાનાપર સુવાડી ઠંડા

પાણીમાં બોળેલું કપડું પ્રસવ દ્વારમાં અને તેની આસપાસ વીંટી રાખવું ને સૂકાય એટલે જીંજવી ફરી મૂકવું. એમ ઉપરા ઉપર કર્યા કરવું. લોહી ન અટકે તો પ્રસવ દ્વારમાં આડો ડુચો રાખવો, કારણકે બહુ લોહી જવાથી સ્ત્રીને મરણનો ભય રહે છે. કદાપિ કમળમાં લોહી ઘણું એકઠું થાય તોપણ સ્ત્રી મરી જાય માટે પલાળેલો વાદળીનો કડકો મૂકી કમળદ્વારમાં એકઠું થતું લોહી વાદળીથી નીચે પ્રમાણે સાફસુક કરતા રહેવું.

કમળમાં લોહી એકઠું થયું હોય તો તે સ્ત્રીના મોં અને આખો શીશ્વો થઈ જાય છે. પેટ ચડી આવે છે. નાડ ધીમી થઈ જાય છે ને શરીરમાં કાંઈપણ બળ રહેતું નથી, તેથી તેવી સ્ત્રી તરફ રહે છે અને ઉંઘતી હોય તેમ લાગે છે. આવે વખતે સમજવું કે તેના કમળમાં લોહી એકઠું થયું છે, તેથી તુર્ત વાદળીના કટકાથી લોહી સાફ કરી જીના પોતા બધે સ્થળે મૂકી દેવાં ને જેમ બને તેમ લોહી બંધ કરવાને મથત્ત કરવો.

લોહી પડવાથી અધઃજિર વધે છે માટે દશ તોલા પાણીમાં એક તોલો દ્રાક્ષાસવ નાખીને તેને પાતા રહેવો સારો છે.

ગર્ભસાવની ત્રણ અવસ્થા—

(૧) ગર્ભસાવ દેખાવા મંડ્યા પહેલાની સ્થિતિ. (૨) ગર્ભસાવના પ્રથમનાં લક્ષણો માલુમ પડ્યા પછી તેની પીઠા સાથે થોડો રક્તસાવ દેખાવા માટે તે સ્થિતિ અને (૩) રક્તસાવનો પ્રવાહ અતિશય બેધે માટે તે સ્થિતિ.

પહેલી અવસ્થાના ઉપાય—ગાંધને શરદી ન ચડી જાય તેવી ઠંડકવાળી જગ્યામાં બિછાના ઉપર પડી રહેવા દેવી. ગરમ

કપડાં (લુગડાં) ખીલકુલ પહેરવા દેવાં નહીં. સાદું અન્ન તથા સ્વચ્છ ઠંડુ પાણી પીવા દેવું.

ખીજી અવસ્થાના ઉપાય—ગર્ભસાવ થાય ત્યારે સમજવું કે ગર્ભાશયની અંદરનાં ગર્ભવાળાં ઇંડામાંથી કાંઈ અંશે જીવન પ્રવાહ નીકળી જાય છે. આવા પ્રસંગે તેવી સ્ત્રીને સદે તેવી ઠંડી જગ્યામાં રાખવી. જનનેન્દ્રિય તેમજ ખસ્તી (સ્ત્રીઓનાં ગર્ભાશય વિગેરે ભાગો) ઉપર ઠંડા પાણીથી ભીંજવેલ કપડુ ઘડીવાળીને મૂકવું તથા ખરફના પાણીની કે અતિ ઠંડા પાણીની યોનિમુખમાં પીચકારી મારવી. પીચકારી હાજર ન હોય તો હાથવતી યોનિમુખ ઉપર ઠંડા પાણીની છાલકો મારવી તથા પેડુની સપાટીને ભાગ ઠંડા ને ભીનો રહે તેવી તજવીજ રાખવી. કમ્મરનીચે કોરા કપડાંનું બાલોશીયું મૂકીને કમ્મરને ઊંચી રાખવી અને ખલા તથા માથુ વિશેષ નીચાં રખાવીને તેને પથારીમાં ચત્તી સુવાડવી. રક્તપ્રવાહ બંધ કરવા માટે યોનિમુખની અંદર પણ ખારીક ભીનું કપડું મૂકવું અને બદલતા જવું. અશક્તિ ન આવે માટે દૂધ પાચા કરવું અથવા દૂધમાં ખરફ નાંખીને પાવો.

ત્રીજી અવસ્થા—કોઈવાર રક્તપ્રવાહ એટલો બધો ભેરમાં હોય છે કે જીંદગી જલદી જોખમમાં આવી જાય છે. આખા શરીરમાં અસહ્ય વેદનાના સાટકા એક ઉપર એક, ઉપરથી નીચે આવ્યા કરે. તે ઉપરથી એમ સમજવું કે ગર્ભાશયમાંથી ખીજવાળું ઇંડું પૂર્ણ રીતે નીકળી પડ્યું છે. આ ગર્ભસાવ થવા પછી તેને બંધ કરવો અશક્યજ છે. આવે પ્રસંગે યોગ્ય ઉપાય, આયુષ્યજાળ અને અનુભવિ ઉપચારકની મદદ આવી પહોંચે તોજ ગર્ભિણીનો બચાવ થાય છે.

અગમચેતી—

કસુવાવડ થઈ આવે તો તેમાંથી બચવાના ઉપાય ઉપર

પાણીમા બોળેલુ કપડુ પ્રસવ દ્વારમા અને તેની આસપાસ વીંટી રાખવું ને સૂકાય એટલે લીંબવી ફરી મૂકવું. એમ ઉપરા ઉપર કર્યા કરવુ લોહી ન અટકે તો પ્રસવ દ્વારમા આડો ડુબો રાખવો, કારણકે બહુ લોહી જવાથી સ્ત્રીને મરણનો ભય રહે છે કદાપિ કમગમા લોહી ઘણુ એકઠુ થાય તોપણ સ્ત્રી મરી જાય માટે પલાળેલો વાઢળીનો કડકો મૂકી કમગદ્વારમા એકઠુ થતુ લોહી વાઢળીથી નીચે પ્રમાણે સાફસુફ કરતા રહેવુ

કમગમા લોહી એકઠુ થયુ હોય તો તે સીના મો અને આખો શ્રીક્ષ્ણ થઇ જાય છે પેટ ચડી આવે છે નાઠ ધીમી થઇ જાય છે ને શરીરમા કાઇપણ બળ રહેતુ નથી, તેથી તેવી સ્ત્રી તરફ દે છે અને ઉઘટી હોય તેમ લાગે છે આવે વખતે સમજવુ કે તેના કમગમા લોહી એકઠુ થયું છે, તેથી તુર્ત વાઢળીના કટકાથી લોહી સાફ કરી સીના પોતા બધે સ્થળે મૂકી દેવા ને જેમ બને તેમ લોહી બંધ કરવાને પ્રયત્ન કરવો

લોહી પડવાથી અરાક્ષિ વધે છે માટે દશ તોલા પાણીમા એક તોલો દ્રાક્ષાસવ નાખીને તેને પાતા રહેવો સારો છે

ગર્ભસાવની તથા અવસ્થા—

(૧) ગર્ભસાવ દેખાવા મળ્યા પહેલાની સ્થિતિ (૨) ગર્ભસાવના પ્રથમના લક્ષણો માલુમ પડ્યા પછી તેની પીડા સાથે થોડો રક્તસ્રાવ દેખાવા માટે તે સ્થિતિ અને (૩) રક્તસ્રાવનો પ્રવાહ અતિથય બેવા માટે તે સ્થિતિ

પહેલી અવસ્થાના ઉપાય—બાધન શસ્ત્રી ન ચડી જાય તેવી ઠંડકવાળી જગ્યામા બિછાના ઉપર પડી રહેવા દેવી ગરમ

ગતાવી ગયા. પરંતુ કસુવાવડ એ એવો વ્યાધિ છે કે શરીરના
 ૨ જંગ તેમા નબળા પડી જવાથી આ વ્યાધિ ફરીફરીને થઈ આવે
 છે. માટે કસુવાવડથી બચી જવાને નીચેની લક્ષામણો અને ઉપાયો
 કરવાથી આગ લાગે ત્યારે કુવો ખોદવાને દોડવું પડશે નહિ.

(૧) ગર્ભવતી સ્ત્રીને જો ગર્ભમીથી (રતવાથી) ગર્ભપાત
 થતો હોય તો ડંઢચૂર્ણનાં ત્રણ મહિને ત્રણ પડીકાં પાંચ માસે ૫ થ
 અને સાતમા માસમાં સાત પડીકાં વાપરવાથી ગર્ભાંતુ રક્ષણ થશે.

(૨) સ્ત્રી ગર્ભવતી થયા પછી દર મહિને અનુક્રમે નીચેના
 ઉપાયો કરવાથી પણ કસુવાવડનો ભય દૂર થાય છે.

પહેલા માસવાળી સ્ત્રીને-ધરાળ તથા ધાણા દરેક મવા સવા
 તોડો લઈ તેનાં ત્રણ પડીકાં કરવાં, તે પડીકું એક રાત્રે પાચેર
 પાણીમાં પલાળી સવારમાં વાટી તેમાં સાકર અરધો તોડો નાખી
 પાવું. એ રીતે ત્રણ દિવસ પાવાથી પહેલા માસ સંબંધી ગર્ભ
 અગર દેહના રોગ મટશે.

બીજા માસવાળી સ્ત્રીને-ટોપડું, બદામના મીઠું, તથા સાકર
 એ દરેક એકેક તોડો લઈ તેને વાટીને ચાર પડીકાં કરવાં. તેમાંથી
 પડીકું એક સવારમાં ફાડવું. એવી રીતે ચાર દિવસ ફાંકવાથી
 વ્યાધિ મટશે.

ત્રીજા માસવાળી સ્ત્રીને-શ્રીફળની વચલી ચોટલી તથા લીંડી-
 પીપર દરેક સવા પૈસાભાર અને હરટેલના અર્ધા પૈસાભાર લઈ તેને
 ખોખરાં કરી પડીકાં ત્રણ કરવાં. તેમાંથી એક પડીકું પાણી શેર
 એકમાં ઉકાળી નવટાંકે રહે ત્યારે પાવું. એ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ
 પીવાથી ત્રીજા માસવાળીના રોગ મટશે.

ચોથા માસવાળી સ્ત્રીને-પારન પીપળાના ફળની છાલ, લેડી-

મધનું લાકડું તથા હીમજ દરેક તોલો અરધો એકત્ર કરી તેનાં ત્રણ પડીકાં કરવાં અને સવારમાં પડીકું એક લઈ તેમાં મધ તોલો અરધો મેળવી ચટાડવું. એવી રીતે ત્રણ દિવસ ચટાડવું.

પાંચમા માસવાળી સ્ત્રીને—પાપાણ્ણલેહ, બયંદ્રજ, લીંડીપીપર એ ત્રણે અરધો અરધો તોલો લઈ એકત્ર કરી તેનાં ત્રણ પડીકાં કરી એકેક પડીકું ગાયના પાશેર દૂધમાં નાંખી સવારમાં પીવું. એવી રીતે ત્રણ દિવસ પીવું.

છઠ્ઠા માસવાળી સ્ત્રીને—આવળના કુલ, બવંત્રી તથા સુંઠ દરેક તોલો અરધો અરધો લઈ વાટી ત્રણ પડીકાં કરવાં. એમાંથી એક પડીકું પૈસાભાર ધીમાં મેળવી ચાટી જવું. એ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ ચાટવું.

સાતમા માસવાળી સ્ત્રીને—વડનાં પાનનાં દીટાં તથા રાગ એક એક પૈસાભાર લઈ એકત્ર કરી પડીકાં ત્રણ કરવાં. તેમાંથી પડીકું એક સવારમાં ઉના પાણી સાથે ત્રણ દિવસ આપવું.

આઠમા માસવાળી સ્ત્રીને—લવિંગ, કચુરો, ચણકબાળ, અજમે, એ સર્વે પા—પા તોલો લઈ ઝીણાં વાટી પડીકાં નંગ ચાર કરી સવારમાં પડીકું એક ટાઢા પાણીમાં પાવું. એવી રીતે ચાર દિવસ આપવું.

નવમા માસવાળી સ્ત્રીને—પડવાસ, સાંઠીચોખા, પીપરીમૂળ એ દરેક બળ્લે આનીભાર લઈ ઝીણાં વાટી પાંચ પૈસાભાર ખજુર લઈ ઠળીયા કાઢી નાંખી તેમાં મેળવી તેની ગોળીયો નંગ ચાર કરવી. તે ગોળી અકેક દરરોજ સવારમાં ચાર દિવસ ખાવી.

આ રીતે ગર્ભવતી સ્ત્રીને ઉપર કહેલ જે માસ જતો હોય તે માસમાં લખેલી દવા કરવાથી તે માસનો ગમે તે રોગ મટે છે. દવા આપનારે ગર્ભવતી સ્ત્રીના હાથે કાંઈક ધર્માંશ કરાવવો.

બાર મહિનાનો વિધિ—

કેટલીક સ્ત્રીને પ્રસવકાળ લંબાઈ જમ્મને છોડ થાય છે, કે બાર માસ કાઢીને પણ કસુવાવડ થઈ જાય છે. આટલા માટે આર્ય વૈદ્યક-શાસ્ત્રીઓએ તેથી કસુવાવડ થયેલ સ્ત્રીને બીજે પ્રસૂ ગે દરમાસે નીચેના ગુણગુણ ઉપચારો કરવાને જણાવ્યું છે.

પહેલા માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો—જેઠીમધ, સાગનાં બીજ, શતાવરી, દેવદાર એ દરેક અકેક તોલો લઈ ઠંડા પાણીમાં વાટીને ૪ રૂપીયાભાર દૂધમાં મેળવીને પાવું.

બીજા માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો—આંસોદરાની છાલ, કાળાતલ, મજીઠ તથા શતાવરી તેનું ઉપર પ્રમાણે જ સેવન કરવું.

ત્રીજા માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો—લીંબડાની ગળો, શતાવરી, ઘઉંલા, તથા ઉપલસરીનું ઉપર પ્રમાણે સેવન કરવું.

ચોથા માસમાં ગર્ભસ્રાવ થતો હોય તો—ધમાસો, ઉપલસરી, રાસ્ના, કમળના દાંડા તથા જેઠીમધનો ઉપર પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો.

પાંચમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—જેડી લોરીંગણી, ઉલીલોરીંગણી, શીવળમૂળ, કાકડારીંગી, તજ તથા દૂધ ચરતાં હોય એવાં વૃક્ષની (જોટલે વડ, પીંપર, પીંપળો ઉગરો વગેરેમાંથી એકની) છાલનો ઉકાળો કરી અથવા ચૂરણ કરીને ઘીમાં મેળવીને કે દૂધ સાથે લેવું.

છઠ્ઠા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો—પીઠવાણ અથવા પીણ-

ડીપોપટ્ટી, ગળદાણા, સરગવો, ગોખરૂ, શીવણમૂળ એનો ઉકાળો અથવા ગૂરણ દૂધ સાથે પીવું.

સાતમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો-શીંગોડાં, કમળનાં તંતુઓ, ધરાખ, જોડીમધ તથા કચોરો તેનું ચૂર્ણ બનાવીને તેની સાકર તથા દૂધમાં લાપરી બનાવી ખાવી.

- આઠમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો-રોઠના મૂળ, ખીલીનાં મૂળ, ડોડી (જીવંતીમૂળ), પટોળ, શેરડીનાં મૂળ તથા બેડી ભોરીંગણીનો ઉકાળો કરીને તેમાં દૂધ મેળવવું અને ફરી ઉકાળીને તે પીવું.

નવમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો-જોડીમધ, ધમાસો, શતાવરી, સારીવા એનો કાઢો કરી તેમાં દૂધ નાંખી ફરી ઉકાળી તે દૂધ પાવું.

દશમા માસમાં ગર્ભપાત થતો હોય તો-મુંઠ તથા શતાવરીનો ઉકાળો પીવો.

છોડ —

કેટલીક વખત ગર્ભપાત ન થતાં ગર્ભને બેઠયે તેવું પોપણ ન મળવાથી ગર્ભાશયમાં રહેલો ગર્ભ ગળવા માંડે છે. એટલે રોજ કે બે આર દિવસે ગર્ભિણીને યોનીદ્વારા પાણી જેવું પ્રવાહી જતું રહી તે ગર્ભ વધવાને બદલે ચીથરા જેવો થઈ જાય છે. અને ગર્ભાધાનનાં ચિન્હ દેખાતા નથી. આવે પ્રસંગે ગર્ભ-ઝાડ થાય છે તેમ સમજી નીચેના ઉપાયો કરવા.

- (૧) નીલુ કમળ, રાતું કમળ, રાત્રે ખીલનારું કમળ, ઘોણું કમળ, જેઠીમધ એ સર્વે સમભાગે લઈ તેનો કવાથ કરી તેવી સ્ત્રીને પાવાથી સુકાતો ગર્ભ પાછો ફાળવા માંડે છે. આ કવાથના સેવનથી ગર્ભિણીને તરસ, બળ તરા, છાતીની પીડા, રક્તપીત, મૂર્છા, ઉલટી, અરૂચી વગેરે દર્દમાં પણ ફાયદો થાય છે.

—છોડના ઉપાય—

જે સ્ત્રીને વાયુએ કરીને ગર્ભ સુકાઇ જાય અને પેટ મોટું ન થાય તથા ખાલી પડે તો તે સ્ત્રીને જીવનીયગણના ઔષધોનો કઢક કરી તેથી પકાવેલું દુધ પાવું. તથા પુટીકર્તા ઔષધો ખવરાવવાં. તેથી ફરી છોડ પાડવે છે. પણ કેવળ સુકા લાકડા જેવો ગર્ભ થઇ ગયો હોય તો ડાંગર ખંડાવવાં વગેરે કામો સ્ત્રીને હાથે કરાવવા અથવા અન્ય ઉપાયો કરી શકા પાડવું.

છોડનો નીકાલ—

આ સર્વ ઉપાયો કરવા છતાં ગર્ભ એટલો બધો ગળીને નિર્જીવ થઇ ગયો હોય, કે તે કોળે નહિ તો પછી તેવી ખાત્રી થયેથી ગર્ભાશયમાંથી તેનો નીકાલ કરવાની જરૂર પડયેથી આકુડાનાં પાનની વચલી નસો કાઢી તેવી એકવીશ નસોની જુડી ખાંધવી. આ જુડીને નસોની આણી તરફના ભાગથી ચોનીમાં આઠ આંગળા અંદર જાય તેમ સુકવી. તેથી ગમે તેવો છોડ કે આડો ગર્ભ હોય તોપણ તેનો તત્કાલ નીકાલ થાય છે. આ પ્રયોગ શસ્ત્રથી પણ સારો છે ને નિર્ભય કામ કરે છે.

છે. અને પ્રસુતાને કષ્ટ થવા છતાં પ્રસવ થવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. અને તેમાં સાવચેત ન રહેવાથી ગર્ભવતીના જીવનને પણ હાની પહોંચવાનો ભય રહે છે. માટે આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપાયો કરવા.

- (૧) ધી સાથે સાપની કાંચળીનો ધૂમાડો ચોનીમાં ઢેવાથી તત્કાળ પ્રસવ થશે. કાંચળીના આવા અન્યથળ ગુણને લીધે પ્રાચીન મહાત્માઓએ કાંચળીને ગર્ભપાતિની એવું ઉપનામ આપ્યું છે.
- (૨) ઘોળાં અઘેડાનાં મૂળને કમ્મરે બાધવાથી તત્કાળ પ્રસવ થાય છે. અઘેડાનું મૂળ ઉખાડતી વખતે જો તૂટી જાય તો કન્યા અને ન તૂટે તો પુત્ર જન્મે એવો એમાં અમત્કાર છે.
- (૩) કણેરનું મૂળ, કલિહારીનું મૂળ, નેપાળો, વછનાગ અને પાપાણ લેઈ એઓને પાણી સાથે ઘમ્મીને તેનો કેડ અને ચોનીના પેદા ઉપર લેપ કરવાથી મુએલો ગર્ભ પણ તુર્ત નીકળી જાય છે.

મણુ કરવામાં આવી છે, તે પ્રમાણે ખાવાપીવામાં અને રહેણીકરણી-માં કાળજી ગળવાથી નિર્ભયતાથી ગર્ભનું પોષણ થતાં અનુક્રમે તે પકવ થતો રહી નવ મહીના ને દશ દિવસે કે પછી પાંચ દિવસ આગળ પાછળ પ્રસવ થાય છે.

પ્રસવકાળે નીચેની ચીજો તૈયાર રાખવી.

૧ ઠંડુ પાણી, ૨ ગરમ પાણી, ૩ કાતર, ૪ પાતળી શ્રીટ, ૫ ચારેક હાથ લાંબો ફલાટીનનો કટકો, ૬ ખુમાસદાર મલમલ, ૭ બીજો ફલાટીનનો કટકો, ૮ દેવતા, ૯ ઇપિકાકુઆહુના નામની દવા

પ્રસવકાળમાં સ્ત્રી કષ્ટાતી હોય તેના ઉપાય—

જલ્પવાની વખતે સ્ત્રી કષ્ટાતી હોય તો ચોનીની ચારે બાજુએ સાપની કાચળી તથા મીઠાળની ધુમાડી દેવી. અથવા વઢવાડીયાના મૂળને દોરાવતી સ્ત્રીના હાથમા તથા પગમા બાધવા અથવા હાડીયા કર્મણુનું મૂળ તથા પાડલનું મૂળ હાથે પગે બાધે તો તુરત પ્રસવ થાય અથવા પોઈના મૂળીયાનો કદક કરી તેમા તલનું તેલ નાખી તેને ચોનીની અંદર ચોપડે તો તુરત પ્રસવ થાય અથવા પીપર અને વજ્ર એએને પાણી સાથે વાટી એરડીયા તેલમા કાલવી કુંટી ઉપર લેપ કરે તો સુષે પ્રસવ થાય અથવા બીજેરાનું મૂળ અને જેઠીમધ એએને વાટી ઘી સાથે પીએ તો સુષે પ્રસવ થાય. અથવા

૩૦	૧૬	૨	૧૨
	૬	૧૦	૧૪
	૮	૧૮	૪

૧૫	૮	૩	૪
	૧	૫	૯
	૬	૭	૨

રહેણીકરણી—

ગર્ભવતીને દિવસ ભરાતા બાય તેમ તેમ ખુલાસાવાળાં (૫ હોળાં) કપડાં પહેરવાં, જરાપણ તાંગ કપડાં પહેરવાં નહીં. કેમકે શરીરના જે ભાગો કુદરતી રીતે વધતા હોય કે ખીલતા હોય તે ભાગો ઉપર દબાણ થવાથી ઘણુંજ નુકસાન થાય છે. તેમજ સ્તનની ડીંટડી સીધી ઉભી રહેવી જોઈએ. માટે તેના ઉપર પણ દબાણ ન થાય તેમ કાળજી રાખવી જરૂરી છે. વળી ખાનપાનમાં તથા પ્રસવ સમયમાં બહુજ નિયમ પાળવા જોઈએ. પ્રસવ થવાનો હોય તેનાથી છેલ્લા બે-ત્રણ અઠવાડીયાં તો અસ્થિ વધે એવો કઠોળાદિક ખોરાક બંધ કરવો જોઈએ. સાદું અન્ન, ભાજપાલો તથા દૂધ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો. જે સ્ત્રીઓનો અસ્તિત્વદેશ (પેડુનો ભાગ) સાંકડો હોય અને ગર્ભનો આકાર મોટો હોવાથી મરેલાં છોકરાં અવતરતા હોય એવી સ્ત્રીઓ પણ કસ્ટર (અંગ મહેનત) સ્નાન આહાર વિગેરે બાબતોમાં ઉપર કહેલા નિયમોથી વર્તે તો તેમને જીવતાં બાળકો થયા વિના રહેશે નહિ. ગર્ભાવસ્થામાં રોજ છાતી (સ્તન) ચોળીને નહાવાથી તે ભાગ ઘટ તથા મજબુત થાય છે. સ્તન ઉપરની ચામડીમાં ચીરા પડવાથી બાળકને ધવરાવતાં ઘણુંજ ત્રાસ થાય છે. પણ ઉપર પ્રમાણે સ્તન રોજ ઘસીને ધોવાથી તથા છાતી તેવા ત્રાસમાંથી બચી જાય છે. ગર્ભીણીને દસ્ત હોય તો

સાફ આવવાની જરૂર છે. તે માટે તો અગાઉ કહેવાઈ ગયું છે તે પ્રમાણે ખાસ કાળજી રાખવી.

પ્રસવનાં ચિન્હો—

પ્રસવવેદના એટલે વેણે શરૂ થયા પહેલાં થોડા દિવસ સુધી સ્ત્રીનું શરીર કાંઈક કૃશ એટલે દુર્બળ લાગે છે. પેટ નીચે ખસેલું દેખાય છે, ગર્ભાશયમાથી ગર્ભ નીચેના પ્રદેશ તરફ ઉતરેલો લાગવાથી ગર્ભિણીને કાંઈ શરીરમાં હલકાશ લાગે છે અને સાથળ તથા પેડું ફાટું ફાટું થવાની શરૂઆત થાય છે ત્યારે સમજવું કે—હવે ૮-૧૦ દિવસમાં તેને પ્રસવ થશે.

પ્રસૂતિગૃહ—

આવા ચિન્હો દેખાય તે વખતથી જ સુવાવડના સ્થળની પસંદગી કરી લેવી. આપણામાં મોટા ભાગને હવા અજવાળાની કિંમત હજી સમજવામાં આવી નથી, તેથી અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ દેખાદેખીને વળગી રહી સુવાવડ માટે અધારો ઓરડો પસંદ કરે છે અને તેમાં પણ કોઈ જાળી ખાંકા હોય તો તેને કુચા ભરાવી બંધ કરી દે છે એ રીતી સુવાવડીના હિતમાં ભયંકર નુકસાનકારક છે.

ખાસ કરીને એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે સુવાવડનો પ્રસંગ એ ભાવિ પ્રજાના આગમનનો શુભ અવસર છે. આપણે ઘરે કોઈ મહેમાન આવે તો આપણે નવનવી તૈયારી કરીએ છીએ અને તેને માટે સુંદર સુવા બેસવાનાં જિછાના જિછાવીયે છીએ, તેને બહલે જ્યારે પોતાને આગણે ભવિષ્યનો વારસદાર-દેહનું નૂર આવે ત્યારે જાંધારી ગોદડી રાખવામાં આવે અને અંધારી ઓરડી પસંદ કરવામાં આવે તે કેટલી અજ્ઞાનતા ગણાય ?

બાળક જ્યાં સુધી માતાના ઉદરમાં હોય છે, ત્યાં સુધી તેને

માતાના ઉદર સાથે સંબંધ રાખતી નજીયો દ્વારા આહાર તથા હવાનું પોષણ મળે છે. તે પછી તેનો પ્રસવ થતાં જગતની હવાનો પહેલો શ્વાસ લેવાનો હોય ત્યારે તેના પ્રાણવાયુમાં સૌથી પહેલી અંધારી હવા મળે તે પ્રજામાં ચૈતન્ય ક્યાંથી પ્રકટી શકે ? પ્રકાશ એ દૈવી શક્તિનો અંશ છે. સૂર્યના તેજમાં કુદરતી વીજળી રહેલી છે. જે મનુષ્યો રાત્રે પ્રમાદ કે નિદ્રા ભોગવે છે તે પણ સૂર્યના તેજથી ઉદયે વળગી બાય છે. વનસ્પતિ પણ સૂર્યના તેજમાં ક્ષણે-કુણે છે. તમે એક વૃક્ષને અંધારા ઓરડામાં રાખશો તો તે સુકાઈ જશે; કેમકે પ્રકાશ એ તો જીવનનું તેજ છે. આવા જીવન વિકસાવનારો પ્રકાશ બાળકના જન્મકાળે રોકી રાખવો એ ઇષ્ટ નથી.

પ્રસૂતિ માટે ખાસ અલાહેદાં પ્રસૂતિગૃહ રાખવાને પૂર્વ પુર-વોની સૂચના છે. છતાં તેવી સગવડ હરેકથી ન બની શકે. અને ખાસ કરીને ઓટાં શહેરોમાં જ્યાં રહેવાને નાની સુની ઓરડી પણ મુશ્કેલી બાદે રાખી શકાતી હોય, ત્યાં અલાહેદાં પ્રસૂતિગૃહ કેવી રીતે રાખી શકાય ? આટલા ઉપરથી દયાળુ બોધોએ મુખ્ય શહેરોમાં ખાસ પ્રસૂતિગૃહો બોલેલાં હોય છે. આવા સુવાવડના સ્થળોમા સુવાવડીને માફકસરનો ઓરડો, પથારી, કેળવાયેલ સુયાણી (દાયા-મીડવાઈ) માફકસરનો ખોરાક અને જરૂરી ઠવાદારના સાધનો રખાયેલાં હોય છે. તેથી પ્રસવનો સમય નિર્ભય રીતે સાચવી શકાય છે, અને ઘરે જે મહિનો દોઢમહિનો વ્યવસાય રાખવા છતાં શરીર ઠેકાણે આવતું નથી તે આવી નિયમિત ગોઠવણવાળી સગવડ તાથી પંદર દિવસમાં નિર્ભય રીતે સુવાવડ થઈ શકે છે, માટે જે સ્થળોમા પ્રસૂતિગૃહોની સગવડ હોય તેવા સ્થળે તો તેનો લાભ લેવો સલાહકારક છે.

ડેટલાકને આવા જાહેર-ધરમાદખાનામાં જવાથી આખરનો

ભય રહે છે, પણ તેમા તેની ભૂલ છે, કેમકે આ પ્રસૂતિ જીવનની સં-
ભાળવાનો છે, તેથી તેવી શરમ કે મોટાઈ સાચવવી હોય તો તેવા
સૂતિકાગૃહનો લાભ લેવાના બદલામાં પોતાની શક્તિને આપડના
પ્રમાણુમા બદલે વાળી દેવાને બની શકે તેમ છે. માટે હિતાહિતનો
વિચાર કરી તે લાભ લેવામા સંકોચ રાખવો જોઈએ નહિ.

છતાં જેમને ઘરેજ સુવાવડ કરવી હોય તેમણે સુવાવડને માટે
ખાસ સ્વતંત્ર ઓરડો પસંદ કરી રાખવો. આ ઓરડો જમીનની
સપાટીથી બે અડી હાથ ઉચે તેમજ બનતાં સુધી દશ બાર હાથ
લાંબો અને પાંચ હાથ પહોળો હોય તે ઇચ્છવા જોગ છે. આ સુ-
વાવડ માટે પસંદ કરેલો ઓરડો તદ્દન સ્વચ્છ, લીંપિલો અને લેજ
વગરનો પસંદ કરવા ખાસ કાળજી રાખવી તેને ચોતરફથી હવા
અજવાળું આવી શકે તેમ બારી બારણા કે બાળીયા હોવા જોઈએ.
અને તેમા પણ શિયાળા તેમજ ચોમાસા માટે ઉગમણી દિશા તર-
ફથી અને ઉનાળા માટે દક્ષિણ દિશા તરફથી સુવાવડીને હવા મળી
શકે તેવી સગવડતા હોવી જોઈએ સુવાવડના ઓરડાને ઉત્તર-દક્ષિ-
ણની હવા આરપાર જઈ શકે તેમ સામે બારીયો કે બાળીયો હોય
તે ઇચ્છવાયોગ્ય છે

લેજથી થતું નુકસાન—

સુવાવડીનો કોઠો એ ભૂમિ જેવું સ્થાન છે. એટલે તેવા ગર-
માવામા મહીનાઓ સુધી ઉછરેલું બાળક એકદમ શરદીમા મુકાવાથી
તે કુઠવાઈ જઈ મરી જાય છે આવા ભયથી સુવાવડના મકાનને
ડુબા દેવાની પ્રથા શરૂ થઈ હશે તેમ લાગે છે. પરંતુ ખરી વાત એ
છે કે હવાના અવર-જવરથી તો ઓરડાની હવા સ્વચ્છ અને સુકી
રહે છે. જ્યારે ખરી શરદી તો ઓરડાના તળીયામા લેજ હોય તો
તેજ સુવાવડીને તેમજ બાળકોને માઠી અસર કરે છે. માટેજ સુ-

વાવડનો ઓરડો જમીનના તળીયાથી ઉંચો-વંપિલો અને લેજ વગરનો પસદ કરવાને ઉપર કહેલું છે કેમકે જમીનની શરદી તેજમેલી શરદી હોવાથી સુવાવડીને તેમજ બાળકને જલદી અસર કરે છે માટે જમીનનું તળીયું છોખધ કે પથ્થર બધાવેલું પણ ન રાખવું, તેમજ કોઈ રીતે લેજની અસર ન હોય તે માટે કાળજી રાખવી.

સુવાવડનો ઓરડો સારામાં સારો અને હવા અજવાળા તેમજ પુરતી સ્નામશીવાળો તૈયાર રાખવાને મહાભારત, કૃત્ત્વસૂત્ર વગેરે જૂઠા જૂઠા ધર્મના પ્રયોગ પણ આધાર આપે છે મહાભારતના આશ્વમેધિક પર્વમાં જણાવ્યું છે કે “ શ્રી કૃષ્ણ ભગવાન તેમના ભાણેજ અભિમન્યુના જન્મ પહેલાં તેમની જ્ઞેનના સૂતિકાગૃહમાં ગયેલા, ત્યારે તે ઓરડો વિવિધ પ્રકારની પુષ્પમાળાથી યથાવિધ શણગારેલો હતો, તેની ચારે દિશાએ પૂર્ણકુભીય પૂત, તિન્ડુલ, કાષ્ઠના અગારા, સરસવ અને ધારવાળા હુચિયાર વિગેરે અનેક સાધનો પડેલા હતા, ત્યાંને ત્યાંને દેવતા સળગેલા હતા અને વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ તથા નિપૂણ વૈદ્ય મહાશયો ત્યાં મુકામ નાખીને રહેલા હતા ” આ ઉપરથી સુવાવડના ઓરડા માટે કેટલી કાળજી રાખવાની જરૂર છે તે સ્પષ્ટ સમજાયે.

સુયાણી—

સુવાવડમાં જેટલી સુવાવડના ધ્યાનની કાળજી રાખવાની જરૂર છે તેટલીજ બટકે તેથી વધારે અનુભવી-પ્રૌઢ અને ચાત સ્વભાવની સુયાણી રોકી રાખવાની જરૂર છે, કેમકે સુયાણીની આવડત ઉપર પ્રસૂતિના જીવનનો મોટો આધાર છે આ બાબતમાં જેટલા બેદરકાર રહેવાય તેટલા અશે તેના સરક્ષકો જવાબદાર છે, આજ કાલ ઘણી સુવાવડને સુવાવડની અજ્ઞાનતાથી અકાળે મરણને શ

રણ થતી આપણે જોઈએ છીએ અને તેમાંથી જાણ્યે છે તે પૈકી ઘણી સ્ત્રીઓ તદ્દન મુઠદાલ શુંદગી લોગવતી નિસ્તેજ અને નિર્માલ્ય થઈ બાક છે તેનું કારણ મોટા ભાગે પ્રસવ સમયે રાખવી જોઈતી સંભાળની ખામીનું જ હોય છે.

પ્રસવ કાળની વ્યથાનો કડવો અનુભવ કંઈ પુરૂષોને કરવાનો નથી હોતો. તેથી કેટલાક પુરૂષો આવે પ્રસંગે જાણે વેઠ ઉતારતા હોય તેમ હાથમાં આવી તેવી સુચાણી લાવી સંતોષ માને છે, પણ તેના પરિણામે પ્રસૂતાને શુંદગીભર કષ્ટો સહન કરવા પડે છે તેનું તેને જ્ઞાન હોતું નથી. જો કે આવી બેદરકારીની સજા રૂપે તેને પણ હુમેશનો વ્યાધિ ધરમા પેઝી જવાથી સુખનાં સાસા પડે છે તે ખરી વાત છે. પણ પ્રથમથી બેદરકાર રહી પાછળથી પસ્તાવો કરવા બેસવું તેમા લાભ નથી.

મુકરર કરેલી મુચાણીયે ગર્ભવતીને વખતોવખત જોતાં રહેવું અને તેના ખોરાક તથા શીતલાત ઉપર દેખરેખ રાખીને ગર્ભનું રક્ષણ થાય તેવી સલાહ આપતાં રહેવું. તે પછી જ્યારે પ્રસવનો સમય નજીક આવે ત્યારે મુવાવડનું સ્થાન અને તે પ્રસંગે જરૂરી સાધનો સારા તૈયાર રખાવવાં કાતર, છરીને ધારદાર કરાવી રાખવાં અને દરેક ચીજ સ્વચ્છ તેમજ સંપૂર્ણ છે, તેમ ખાત્રી કરીને બરાબર ચોક્કસ સ્થળે રાખવા કે જેથી જરૂર પડ્યે શોધ ખોળ માટે હેરાન થવું પડે નહિ.

પ્રસવનો સમય નજીક આવે ત્યારે તેણે પ્રસૂતાની સરભરામાં જવા પહેલાં પોતાના કપડાં ધોયેલા સ્વચ્છ અને જરૂર જોગાંજ પહેરી લેવાં અને પ્રસવ પ્રસંગે તેને હાથનો જરૂર પડ્યે ઉપયોગ કરવાનો હોવાથી હાથ-પગ ધોઈને ચોખ્ખા રાખવા, તેમજ નખ વધ્યા હોય તો ઉતરાવી નાખવા. મુચાણીને કપડા બદલાવવાની જરૂર

એટલા માટે છે કે તેનાં પહેરેલાં કપડે તે બધાં ત્યાં જઈ આવેલ હોવાથી કોઈ સ્થળેથી ચોપી જતું કે અબજુથા રોગનો ચેપ વળગી ગયો હોય તો તે નિર્દોષ પ્રસૂતા અને બાળકને નુકશાનકારક થઈ પડે છે. માટે સુચાણીના શરીરની સ્વચ્છતા માટે અલાહેદાં ધોવરાવી સુકાવી રાખેલાં સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાની ખાસ જરૂર છે. મુદ્દે પ્રસૂતા અને બાળક બંનેનું જીવન સુચાણીના હાથમાં છે તે બરાબર ગોખી રાખવું જોઈએ.

પ્રસવનો સમય નજીક આવે ત્યારે તેના ઓરડામાં સુચાણી કે ઘરનાં એક-બે પાકટ ઉમરનાં વૃદ્ધ ખૈરાં સિવાય વધારે માણસોની આવ--જા થવા દેવી નહિ. ઘણી વખત વિવેકને ખાતર કે સાડું લગાડવાનો વહેવાર જાળવવા સગાં વહાલાં કે પાડોશીનાં ખૈરાં પ્રસૂતા પાસે આવીને નવી નવી દબલ કરે છે, તેથી આત્મબળ ઘટી જવાથી પ્રસૂતાને થતા કષ્ટમાં ઉમેરો થાય છે. શરમને લઈને છુટથી રહેવામાં સ કોથ રહે છે અને અજ્ઞાન હુકમો ઉઠાવવા જતાં વેણ વીખાઈ જાય છે; માટે પ્રસવકાળની હો હો ન કરવી, તેમજ જેને તેને મુતી-કાગુંડમાં દાખલ થવા દેવામાં પ્રતિબંધ રાખવો જરૂરી છે.

પ્રસવવેદના શરૂ થવાનાં ચિન્હો—

૧ મુત્રાશય તથા બસ્તીમાં દાહ થઈને ગર્ભિણીને ઉપરાઉપર જોડા ચેશાબની હાજત થાય છે.

૨ મૂત્ર માર્ગમાંથી ધોળો વીકણો પદાર્થ પ્રથમ કરતાં વધારે પડવા લાગે છે અને કોઈ કોઈ વખત તેની સાથે લોહીનાં ખીંદિ મળેલાં દેખાય છે.

૩ વખતે ઉલટી અને મોળ પળ આવે છે. આ ચિન્હ પ્રસવની સરલતામાં સાડું છે; કેમકે તેથી કમળનું મોં વધારે પ્રકૃષ્ટિત થાય છે.

૪ પછી વેણુ આવવા લાગે છે. આ પ્રસવવેદનાં પ્રથમ પુંઠમાંથી શરૂ થાય છે. પછી તે દરદ ગેર્ભાશયમાંથી તથા બેસ્તીના નીચેના ભાગમાંથી શરૂ થઈને કમરથી પુંઠના નીચેના ભાગમાં અને ભાંગ સુધી પ્રસરે છે. આ વેણુ પ્રથમ તો રહી રહીને આવે છે એટલે એકાદ મિનિટ આવીને વળી અમુક વખત સુધી બધ પડી જાય છે. તે પછી હલકી વેદના શરૂ થઈને સણવાર આવી જઈને અરધો પોણો કલાક બધ પડી જઈ ફરી આવવી શરૂ થાય છે. આ પ્રમાણે ઘણા સમય ગયા પછી વધારે તીવ્ર અને વધારે વખત ટકે એવી વેદના શરૂ થાય એવી સ્થિતિ, હસ ખાર કલાક અને કોઈ વખત ચોવીસ કલાક રહે છે અને એટલામાં પ્રસવ થાય છે. પ્રસવ વેદના શરૂ થાય ત્યારે પ્રસૂતાને ન સુગવતા જેમ આનંદ રહે તેમ વ્યવસ્થા રાખવી અને નખાળી વાતો કરી તેના મનને નિર્ભય કરી દેવું નહીં.

પ્રસૂતાને વેણુ શરૂ થતા જ છુટા છેડા થઈ જતા નથી માટે બનતા મુઠ્ઠી કાંઈ કામ કરતી, હરતી ફરતી રહે તે સારૂ છે. વેણુ શરૂ થાય ત્યારથી પાણીનો પરપોટો બહાર આવવાને ગર્ભાશયના મુખ મુઠ્ઠી આવી પહોંચે ત્યાં મુઠ્ઠીમા વચમા ઘણા કલાક ભાય છે આ વખતે સ્ત્રીએ ઝાડો પેશાબ મુદ્દલ રોકવો નહિ. ઝાડો થઈ ગયાને ઘણા વખત થઈ ગયો હોય તો બરતીનો ઉપયોગ કરવો કેમકે પ્રસવ વખતે ઝાડો પેશાબના સ્થાન ખાલી થઈ ગયા હોય તો પ્રસવની વેદના થતી નથી.

આ વખતે જો ભૂખ લાગી હોય તો હલકો અને થોડા ખોરાક લેવો અથવા ઘનતાં સુધી ગાયના દૂધમાં થોડું ઘી નાખી આપવું અને તરત લાગી હોય તો થંડા પાણી સિવાય બીજું કશું આપવું નહિ.

નથી. પેટમાં મરી ગયેલું - છોકરું અવતરવાને વખતે પહેલાં તેનું માથું નહીં આવતાં, હાથ કે પગજ ઘણું કરીને પહેલાં આવે છે તથા દુઃખ-દરદ થયાથી જો છોકરાનો સ્વાભાવિક આકાર બદલાઈ જાય, તો પણ પહેલાં માથું નહિ આવતાં હાથ કે પગજ ઘણું કરીને આવે છે. આવી રીતે છોકરાનો આકાર બદલાઈ જવાનું કારણ એ છે કે છોકરાના માથામાં કોઈ કોઈવાર પાણી પેઠા થાય છે. એ પાણી એટલું બહુ વધી જાય છે કે તેને લીધે છોકરાનું માથું સ્વાભાવિક માથાનાં કરતાં ત્રણ ચાર ગણું મોટું થાય છે. આ ઉપરાંત ગર્ભવાળી સ્ત્રીને રોગરાઈ થવાથી જેની અંદર છોકરું રહે છે, તેનો સ્વાભાવિક આકાર બદલાઈ ગયાથી પણ છોકરાનું માથું આગળથી નહિ આવતાં હાથ કે પગજ ઘણું કરીને પહેલાં આવે છે. તથા ગર્ભવતીને પાસાનું હાડકું વાકું થઈને કકડા થઈ ગયાથી પણ એ પ્રમાણે થઈ શકે, વળી પીડા શરૂ થયે જો કદાપિ કોઈ કારણથી એકદમ પાણી વહી જાય, તો પણ છોકરાનું માથું પહેલું નહિ આવતાં, હાથ કે પગ ઘણું કરીને પ્રથમ આવે છે.

વળી પાંચ મહિના થયા પછી ગર્ભવાળી સ્ત્રીને કોઈ દરને ઠેકાણે બળદગાડીમાં મોકલવાથી કે સુમાફરીના ચડકારાથી ગર્ભ આડો થઈ જાય છે. માટે ત્રણ મહિના પહેલાં 'અને પાંચ મહિના પછી ભારેવાઈ બાઈડીને એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે મોકલવી જોઈએ નહિ.

મુવેલો ગર્ભ—

ગર્ભવતીને લાયકર વ્યાધીથી અથવા લાય કે રોગક થતાં અગર ગંભીર લુલથી પેટની અંદર છોકરું મરી જવાના દાખલા કોઈ કોઈ વખત બની આવે છે. આ પ્રમાણે બાળક મરી ગયું હોય તો તેજ

વખતે ગર્ભવાળી સ્ત્રીને પ્રસવ થાય, એમ કાંઈ નથી. જો કે સુવેલું છોકરું વધારે દહાડા પેટમાં ટકી રહે તો પેટમાં છોકરું મરી ગયાથી ગર્ભવાળી સ્ત્રી દુઃખી થાય છે. એટલું જ નહિ પણ છુટા છેડા થયા પછી તે જલદી સારી થઈ શકતી નથી. શરીર છેક લાશ જતું રહે છે. માટે પેટની અંદર છોકરું મરી ગયું છે એમ જાણ્યામાં આવતાં જ વગર વિલંબે સુવેલા ગર્ભને પ્રસવ કરાવવો.

ગર્ભમાં જ બાળક મરી ગયું હોય તેની નિશાની એવી છે કે ગર્ભવાળી સ્ત્રીને છોકરું પેટમાં ફરકતું માલુમ પડતું નથી, પણ પેટમાં પથ્થર પડ્યો હોય તેવું વજન લાગે છે. વળી બંને સ્તન નરમ થઈ જાય છે, કેમકે તે શાનમાથી ધાવણ પડતું બંધ થઈ જાય છે. આવે વખતે વગર વિલંબે અનુભવી ડોક્ટરની મદદ લેવી તે હિતકર છે.

પ્રસવની પહેલી અવસ્થા—

પ્રસૂતાને વેણ શરૂ થવા માંડે ત્યારપછી તે જરાયુનું મ્હોં બરાબર ખુલ્લું થાય ત્યાં સુધીના વખતને પ્રસવની પહેલી અવસ્થા કહે છે. ગર્ભવતીને સુઈ રહેવાનું વધારે ગમે ત્યારે આ અવસ્થા આવી પહોંચી છે તેમ સમજવું. આ વખતે તેને મોળ આવે છે તથા કવચિત ઉલટી પણ થાય છે. આવી રીતે હુબરડા કે ઉલટી થાય તે પ્રસવ માટે અનુકૂળ છે, માટે ગભરાવું નહિ. કેમકે તેથી જરાયુનું મ્હોં પહોંચું થઈ ગર્ભને ગર્ભાશયમાથી બહાર પાડવામાં સગવડ મળે છે.

જરાયુ—

જરાયુ દરેક સ્ત્રીના ગર્ભાશયમા રહેલું હોય છે. જ્યારે ગર્ભ

છોડ સીધું છે કે આડું તેની તપાસ—

છુટા છેડા થવા માટે ઉપર જે ચિન્હો અને સમય બતાવવામાં આવ્યો છે તેમાં ફીલ થાય તો સુચાલીયે બીલકુલ ગભરાત બતાવવા વિના અપગતાથી ગર્ભિણીના પેડુમાં છોડ સવળુ છે કે આડું તેની ખાત્રી કરી લેવી તેમકે છોડ હ મેશા માથેથી આવે તેમાંજ સલામતી છે અને તે પ્રમાણે દેવની કૃપાથી ને કંઠે છન્ન જણુતરમાં તો છોડ માથેથીજ આવે છે પરંતુ કમનસીબે છોડ આડું થઈ ગયું હોય કે ખુતી જવાથી આડું પડ્યું હોય તો પ્રસવની શરૂઆત હાય કે પગ પહેલા આવવાથી થાય છે આવા દાખલા ભેતા સો જણુતરે એક બાળક પગેથી જન્મવાના અને ખસો ચોવીશ જણુતરે એક બાળકનું જણુતર પહેલા હાથ આવીને થવાના દાખલા ભેવાયા છે, પરંતુ તેવો કમનસીબ પ્રસંગ આવે તો બહુ કાળજી રાખવાની જરૂર છે તે બુલવાનું નથી તેમકે હાથેથી પ્રસવ થવામાં છુટા છેડા અશક્ય થઈ પડે અને પરિણામે બાળક અને કદાચ માતાને પણ પ્રાણ ખોવાનો ભય રહે છે માટે આવે પ્રસવે સુચાલીયે બાળક પ્રસવ સમયે કેવી સ્થિતિમાં છે તે જાણવા માટે પ્રસૂતાને ચતી સુવરાવી આશીર્ક્રુ સુધીને તેનું માથું અને ગરદન જરા ઉઘાં રાખવા તે પછી તેના પેટ ઉપરનું હુગડું ખસેડી લઈ જમણા હાથ તેના પેટના ઉપલા ભાગમાં છાતીની ખજોલની નીચે અને ડાબા હાથ પેડુ ઉપર દબાવે બેસે. એટલે ગર્ભ ઉપરથી નીચે સુધી લાગે પડેલા હાથ અને તેના ઉપવા ભાગમાં ડોકરાની પુઠ (દગરા) અને નીચે માથું હોય તો બાળક જરાબર છે તેમ સમજવું પરંતુ જો ગર્ભ આડો પડેલો હોય તો પ્રથમ હાથ આવવાને કારણ મળે છે તેથી આવે પ્રસવે સુચાલીયે ચાત્રાકીથી આડા પડેલા ગર્ભના બને છેડા ઉપર એકેક હાથ સુધીને આગ્રેથી ગર્ભને

સરકાવી પ્રસવદ્વાર તરફ માથું આવે તેમ ઉભો કરવો. ને ઉભો કરેલો ગર્ભ પાછો આડો ન થઈ જાય તે માટે લુગડાંની ઘડી વાળીને તે ગર્ભના ખંને છેડા ઉપર ગોઠવી દઇ પ્રસૂતાના પેટને કપડાવતી આંધી દેવું અને વેલુની સરખાઇ શરૂ થઇ પ્રસવનો સમય દેખાતાં તે છોડી નાંખવું.

ખાળક સરખું છે કે કેમ ? તે સુચાણી ઉપર પ્રમાણે જાણી શકે છે; તેમજ પ્રસૂતા પોતે પણ ચાલાક હોય તો ગર્ભ સરખો છે કે કેમ ? તે સમજી જાય છે; કેમકે ગર્ભ સરખો હોય તો ગર્ભવતીની ડાબી કે જમણી કુખ તરફ ઓકડું ખૂબ ફરકે છે અને પેટુની ડાબી કે જમણી તરફ ભારે ભારે લાગે છે. પણ જો ગર્ભના પગ નીચે હોય તો જમણી કે ડાબી કુખ તરફ ભાર લાગે છે અને જો ગર્ભ આડો ખૂતી ગયો હોય તો જ્યાં ખૂતી ગયું હોય ત્યાં દુખાવો રહેવાથી વ્યાધી જણાય છે.

આ ઉપરાંત સુચાણી હાથને કોપરેલ કે મીઠું તેલ લગાડીને તે હાથ પ્રસવદ્વાર ઉપર મુકીને પ્રસવદ્વારમાં આગળ માથું છે કે હાથ—પગ છે તે આકારથી જાણી શકે છે

ગર્ભ આડો ક્યારે હોય છે ?—

પેટમાંનો ગર્ભ જ્યારે છ મહીનાનો થાય છે, ત્યારે તેનું માથું નીચેની તરફ આવે છે, અને જો પગ ઉપરની તરફ જાય છે. ત્યાર પછી તે એમજ રહે છે, પરંતુ તે પહેલાં ઓકડું પેટની અંદર ધૂમે—ફરે છે, અને તેથી તેનું માથું કે પગ બરાબર એક ઠેકાણે રહેતાં નથી. તેટલા માટેજ છ મહીનાની પહેલાં ઓકડું અવતર્યાથી તેનું માથું પહેલું નહિ આવતાં હાથ કે પગજ ઘણું કરીને પહેલાં આવે છે, એટલે છ મહીના પહેલાં જો ઓકડું અવતરે, તે જીવતું

ન રહ્યો હોય ત્યારે આ જરાયુનો આકાર ડીંટીયા વિનાના લાંબા રીંગણામાંથી ગરબ ખીયાં વગેરે કોતરીને કાઢી નાખેલા પછી તેની છાલની કોથળી જેવું જે રહે તેને હાથવતી દબાવીને ચપટું કરવાથી જેવો આકાર થાય, તેવા જ આકારને લગભગ મળતો હોય છે. આ વખતે કોનો મ્હોટો અથવા પહોળો જણાતો ભાગ ઉપરની તરફ રહે છે અને નાનો અથવા સાંકડો ભાગ નીચેની બાજુએ રહે છે. ઉપરના મ્હોટા ભાગને જરાયુનું 'ગરીર' કહે છે અને નીચેના ભાગને જરાયુનું 'મુખ' કહે છે. જરાયુનું એ મુખ અને પ્રસવનું દ્વાર, એ બંને અડોઅડ મળી જયા જેવાં હોય છે. એટલે ગર્ભ જરાયુની અંદર જ બંધાય છે. અને જેમ જેમ ગર્ભ વધતો જાય છે. તેમ તેમ જરાયુ કુલતું જાય છે. એ રીતે જરાયુની થેલીમાં પાણી વૃદ્ધિ પામતું રહેવાથી ગર્ભ તેમાં કુબેલો રહી રક્ષણ મેળવે છે. પ્રસવકાળે પહેલોઠી બારેવાઈ સીના જરાયુનું મ્હોં બીલકુલ બંધ રહે છે. અને જે એક છોકરાની મા થાય છે, તેના જરાયુનું મ્હોં જરાક ખુલ્લું રહે છે, એટલે પહેલીવાર દહારા રહેલી સીને પ્રસવ થતાં વાર લાગવાનું તેમજ વધારે વ્યથા થવાનું આ કારણ છે.

ચેલીનો ભાગ કે જે મુખની અંદર આવી રહેલો હોય છે. તેના ઉપર દબાણ થવાને લીધે અતુકમે જરાયુતું મ્હોં ખુલતું રહી ટીપ ટીપ પાણી વહેવું શરૂ થાય છે. તેને જરપોટો કુલ્યો કહે છે.

આ પ્રમાણે એક માથે ગાધું પાણી વહી જવા પામતું નથી. તેમાં પણ કુદરતનો દયાળુ હેતુ છે. કેમકે જો એકદમ પાણી વહી જાય તો બાળકનો પ્રસવવેગ ટકી શકે નહિ. અને છુટા છેડા થવા મુશ્કેલ થઈ પડે.

ઉપર પ્રમાણે જરપોટો કુટી પાણી વહેવું શરૂ થાય તેને પ્રસવની પહેલી અવસ્થા પૂરી થઈ તેમ સમજવું. કેમકે તે પછી ટુંક વખતમાં પ્રસવ થાય છે.

ગર્ભિણી સ્ત્રીએ પ્રસવની પહેલી અવસ્થામાં ઉભા રહીને કે કંઠી-ફરીને પીડા ખમવી (વેણા ખાવી) સારી છે. કેમકે તેથી જલદી કુટા છેડા (પ્રસવ) થઈ જાય છે અને બહુ કષ્ટાતી પણ નથી.

પ્રસવની “ પહેલી અવસ્થા ” માં પ્રસૂતાને વચ્ચે વચ્ચે થોડું થોડું ગરમ દૂધ પીવા આપવું સારૂ છે. એથી ખોરાક અને ઓમડ બનેની ગરજ સરે છે. કેમકે ગરમ દૂધ પીધાથી જરાયુતું મ્હોં જલદી ખુલે છે. કેટલીક મુખાણીયો જ્યારથી પ્રસૂતાને પ્રથમ અવસ્થા શરૂ થાય છે; ત્યારથી રીતસર ખાવા પીવા આપતી નથી. આ પીડા જો જે દિવસ રહે તો ત્યાંસુધી તેને બિચારીને લગભગ ઉપવાસીના જેવી રાખે છે. તે વારે અન્યાય છે. કેમકે એથી પ્રસૂતા છેક પરવશ જેવી થઈ પડે છે. માટે આવે પ્રસવે દૂધ, સાખુચોખા, આરાઈટ વિગેરે સહજમાં પચી શકે તેવો હલકો ખોરાક આપવો કે જે પેટમાં બોમ્બડપ ન થતા શરીરની તાકાત સાચવી શકે.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે પ્રસૂતાની પહેલી અવસ્થામાં

ખોરાક ગરમાગરમ આપવો. કેમકે તેથી જરાયુનું મોં જલદી ખુલી શકે છે.

કેટલીક સુચાણીયો પીડા થતાં જ પ્રસૂતાને સૂવાવડના સ્થાને લઈ જઈને બેસાડે છે. એટલું જ નહિ પણ પીડા શરૂ થતાં જ તેઓ પ્રસૂતાને બેસાડીને ખોળારા કરવા અને કરાંઝવાને કહે છે. એમ કરવું તે બહુ નુકસાનકારક છે. કેમકે કવળતે કરાંઝ કરાંઝ કર્યાથી પ્રસૂતા બહુ નળળી પડી જાય છે અને છેવટે “ બીજી અવસ્થામાં ” જ્યારે આપોઆપજ કરાંઝવું પડે છે, ત્યારે પછી તેને શક્તિ રહેતી નથી. અને જીવાન જલ્લનારીઓનાં પણ મોઢાં અને આખો લાલચોળ થઈ જાય છે. માટે જલદી પ્રસવ થાય એમ ધારીને સુચાણીયે પહેલી અવસ્થામાં તો કરીએકોરીય ન કરવી. ફક્ત વચ્ચે વચ્ચે તેણે એજ બેતા રહેવું કે, જરાયુનું મોં ખુલ્લુ થયું છે કે નહિ ?

પ્રસવની બીજી અવસ્થા—

જરાયુનું મોં સારી રીતે ખુલ્લુ થયા પછી જ્યાંસુધી ઊંઘાકરૂ અવતરે નહિ, ત્યાંસુધી પ્રસવની “ બીજી અવસ્થા ” કહી શકાય. એ બીજી અવસ્થા જ બહુ ભયભરેલી છે. કેમકે જરાયુનું મોં સારી રીતે ખુલ્લું થયા પછી અને પાણી વહ્યા પછી જો ઊંઘાકરૂ અવતરતા વાર લાગે, તો જળરો પેશ પડી જાય એટલે ફાંસામાં ફાંસાયા જેવું થાય એથી ઊંઘાકરૂ પણ હાફે અને પ્રસૂતા પણ બહુ પીડા પામે છે.

સુચાણીયે અહીં એકવાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે સેકડે પાંચ પ્રસવ એવા પણ થાય છે કે જેમાં જરાયુ ફાટી પાણી છુટવા (પરપોટો કુટવા) ને બદલે વેણ શરૂ થઈ એકદમ પાણીની થેલી પેક બધ લાગયેલા પાણી અને તેમાં રહેલા બાળક સાથે બહાર પડે છે.

આવે વખતે સુયાણીયે બહુ સાવચેત રહીને તે થેલીને સંભાળથી નખવતી ફાડી નાંખી બાળકને બહાર કાઢી લેવું; કેમકે નહિ તો બાળક તે થેલીના પડદામાં જ જુગળાઈને મરી જાય છે. માટે જો નખથી ઠીક ન પડે તો છરી, ચપ્પુ કે કાતર જે હાજર હોય તેનાથી તે થેલીને એક સ્થળે ચોક સુકી પાણી છોડી દેવું, ને બાળકને છૂટું પાડવું. આ પ્રમાણે જો હથીયારથી થેલી કાપવી પડે તો થેલીને કાપવા જતાં છોકરાના શરીરને જરાએ ન લાગે તે માટે ખાસ સંભાળ રાખવી.

આ પ્રમાણે થેલી સુધાં છોકરું અવતરેલું હોય છે, ત્યારે અજ્ઞાન સુયાણી તે સમજી ન શક્યાથી તેને દૂર ફેંકી દે છે. તો તેમા અનર્થ થાય છે. માટે આવે પ્રસંગે કાળજી રાખવા જેવું છે.

વળી કોઈ કોઈ પ્રસૂતાના જરાયુતું મ્હો જરાબર ખુશ્વા વિના પણ પરપોટો કુટીને પાણી વહી જાય છે. એમ થયાથી પ્રસૂતા બહુજ કષ્ટાય છે, જલદી પ્રસવ થઈ શકતો નથી અને છોકરું પણ વખતે માર્યું જાય છે. એટલે પીડા શરૂ થતાં જ એકાએક જરાયુ-માંથી પાણી વહી જાય તે સાડું નથી.

પહેલી અવસ્થામાં પ્રસૂતિને ડરાંજવાનો શ્રમ આપવો નહિ તથા હાથ દઈને જોવા જતાં પરપોટાને વગાડી બેશીને ફાડી ન નખાય તે માટે સંભાળ રાખવાનું જણાવ્યું છે; તેમજ પ્રસૂતાને જણાવવા જતાં સુયાણીને હાથના નખ ઉતારી નાંખવાની ભલામણ કરી ગયા છીયે. તે ઉપર પુરતું ધ્યાન આપવું.

જો પ્રસવની પહેલી અવસ્થાને બીજી અવસ્થા વચ્ચે વખત જાય તો પ્રસૂતાને વારે વારે ખાલી ઓકારીઓ આવે તેવા ઉપાય કરવા, કે જેથી જરાયુતું મ્હોં ખુલ્લું થઈ શકે. ઘણી વખત ઉપર પ્રમાણે

બકારી કરાવવા સુચાણી પ્રેમુતાના મ્હોઢામાં તેના માથાના વાળ ઘાલીને અથવા પીછુ કે હાથનાં આંગળા તેના ગળામાં ખોરી-ફેરવીને બકારીઓ કરાવે છે અને કેટલીક અજ્ઞાન સુચાણીઓ ઓર જલદી ન પડે ત્યારે પણ પ્રસૂતાને બકારીઓ કરાવે છે, પરંતુ તેઓ જાણતી નથી કે “બીજી અવસ્થામાં” કે “ત્રીજી અવસ્થામાં” એ પ્રમાણે કયાંથી કાઢવાનું કાયદો નથી. પ્રમુતા ઉલટી નકામી કળને પડી જાય છે.

ચતાંજ, પ્રસૂતાને ઉંચી થઈને (અદર) બિસવા અને બેમીને સારી પેઠે કરાંઝવાને હુકમ કરે છે. અને પ્રસૂતા સુવા માટે આજીજી કરે છે. તો પણ તેને સુવા દેતી નથી. તેઓ એમ ધારે છે કે પ્રસૂતા સ્ત્રી સુધ રહ્યાથી અને નહિ કરાંઝવાથી પ્રસવ થઈ શકે નહિ. પણ એ તેમની મોટી ભૂલ છે.

પ્રસવ સમયે પ્રસૂતાને ડાબે પડખે સુવરાવવાનું કારણ એ છે કે જો તેને ચતી સુવરાવવામાં આવે તો છોકરાનું માથું બહાર આવતી વખતે તેના પ્રસવના દારના નીચલા ભાગ ઉપર છોકરાના માથાનો સઘળો ભાર આવવાથી મોટો ચીરો પડે છે. માટે છોકરાનું માથું બહાર આવવાને વખતે પ્રસૂતાને ડાબે પડખે સુવરાવીને તેના બન્ને ઢીંચણો પેટના તરફ તાણી લેવાને કહેવું અને બન્ને ઢીંચણોની વચ્ચે ઓશિકું (તકીયો) મૂકીને બે સાથજોને છેટે પડવા દેવા કે જેથી છોકરાનું માથું બહાર આવવાને સારી સગવડ રહે છે. તથા પ્રસૂતાના સાથજોની અદર છોકરાનું માથું દબાતું નથી અને તેને (પ્રસૂતાને) પોતાને પણ આરામજેવું લાગે છે.

પ્રસવની ત્રીજી અવસ્થા—

પ્રસૂતાનું પેડું ચીરાઈ જતું હોય તથા સાથજોમા અને પગની ફેંચોમા બાણે ખીટા ખુચતા હોય તેમ લાગે તે પ્રસંગને પ્રસવની ત્રીજી અવસ્થા સમજવી. કેમકે ગર્ભનું માથું જરાયુના મુખમા આવીને બહાર નીકળવાની તૈયારીનો એ સમય છે. જેથી આ પ્રસંગે પ્રસૂતાનું પેડું સાથજો અને પગ ઉપર જરા દાબી દાબીને હાથ ફેરવવાથી શાંતિ રહે છે.

છોકરાનું માથું આવતી વખતે ઘણી પ્રસૂતાઓ લવારી કરે છે. હાથ પગ પછાડે છે, બેર કરે છે અને બાણે ગાંડી થઈ ગઈ હોય તેવા આળા કરે છે; પરંતુ એથી કશો ભય નથી, પણ ઉલટું એમ થવાથી સમજવું કે, છોકરાનું માથું બહાર આવવાને હવે વધારે વાર થશે નહિ.

ઘણી પ્રસૂતાઓને છોકરાનું માથું બહાર આવવાને વખતે ઢળાણ થવાથી ઝાડો-પેરાળ થઈ જાય છે તેથી પણ બીવાનું કારણ નથી.

આ પ્રમાણે છોડરાનું માથું આવે ત્યારે પ્રસવદ્વારનો નીચલો ભાગ થોડો થોડો ધકેલાય છે, તે વખતે પ્રસવદ્વાર પાસે સુધાણીયે એક હાથ અડાડી રાખીને છાના માના બેસી રહેવું, બહુ ભાર દઈને ઢળાવવું નહિ કકત ત્યાં આગળ જરા હાથ દઈ રાખવો કે જેથી પ્રસવના દ્વારથી ઝાડાના દ્વાર સુધીની ચામડી બાળક આવ તરતી વખતે ચીરાઈ જવાનો ભય રહે નહિ આવી કાળજી પ્રથમ પ્રસૂતિ વખતે રાખવાની ખાસ જરૂર છે, એટલું જ નહિ પણ જેમને આઠ દશ વરસ વીતી જ્યાં પછી બીજી સુવાવડ આવી હોય તેને માટે પણ પહેલીવારની પ્રસૂતિના જેટલી જ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે.

નાળ—

છોકરાનું માથું બહાર આવે ત્યારે સુધાણીને પ્રસૂતિદ્વાર પાસે એક હાથ અડાડી રાખવાનું કહ્યું તે છોડરાની ગરદન બહાર આવે નહિ ત્યાં સુધી રાખી મુકવો અને ગરદન સુધીનો ભાગ બહાર આવી જાય એટલે બચ્ચાને ગળે નાળ વિટાયલો છે કે નહિ ? તે જોઈ લેવું કેમકે કેટલાક છોકરાને ગળે નાળ વિટાઈ રહેલો આવે છે આવો નાળ ગળે વીંટળાયેલો હોવાથી છોકરૂં પડમા રહે ત્યાં સુધી તો કાંઈ નુકશાન નથી પરંતુ તે અવતર્યા પછી જો તેના ગળા માથી નાળનો એ ફાસો જતલી ખોલી નાખવામા ન આવે, તો તે છોકરૂં મરી જવાનો ભય રહે છે માટે ગળામા નાળનો આટો હોય તો તે આટામાથી બાળકનું માથું સેરવીને ખૂબ કાળજી પૂર્વક આસ્તેથી કાઢી નાખવો, નહિ તો નાળ તૂટી જાય, તો લાલ કરવા જતા હાની થાય છે.

કેટલાંક બાળકોના ગળે પ્રસવ સમયે આવા એકને બદલે બે, ત્રણ, કે પાંચ સાત આંટા હોય છે, તો એકેએકે કરીને માથું તેમાંથી કાઢીને બાળકનું માથું તાર્કનું હું કરી નાંખવું. તેમાં વાર લગાડ્યાથી છોકરું ભરી જાય છે. માટે આંટા કાઢતાં ઢીલ ન થાય તે માટે ચાલાક સુચાણી હોય તો તે કાતરથી એ નાળના પેચને કાપી નાંખે છે, પણ તેમ કાપતાં પહેલાં છોકરાના નાળ (હુંટી) ના તરફ એક બંધ અને પ્રસૂતાના તરફના નાળ ઉપર બીજે બંધ બાંધી દેવો જોઈએ. પરંતુ અણધર કે અર્ધદગ્ધ સુચાણી તેમ કરવા જાય તેમાં ભૂલ થવાનો ભય રહે છે. તેથી આંટીયો ચાલાકીથી કાઢી શકાય તો સારું.

પ્રસવનો વેગ-

છોકરાનું માથું આવીને શરીર આવતાં વાર લાગે તો કાંઈ ચિન્તા નથી, પણ પધારે ગાળો ન પડવો જોઈએ. કેમકે જો પધારે વખત જાય તો છોકરું શુંગળાઈ જવાનો ભય રહે છે. માટે છોકરાનું માથું આવીને જરાવાર પછી જો વેણ આવવી શરૂ થઈ જાય તો સમજવું કે એની મેળેજ છોકરું આવતરશે, પરંતુ જો માથું આવ્યા પછી વેણ બંધ પડી જાય, તો છોકરું આવતાં વાર લાગી છે તેમ સમજીને સુચાણીયે પ્રસૂતાની હુંટીથી ચોની દ્વારા મુખી તેલવાળાં આંગળાં કરીને ફેરવવાં, કે જોથી ઘોડા વળતમાં વેણ થવા માંડશે. અને પીડા થયેથી પ્રસવ થતાં વાર લાગશે નહિ.

ઉપર પ્રમાણે પેડુ ઉપર આંગળાવતી તેલ ચોળવાથી જો વેણ શરૂ થાય નહિ, તો પછી એક બાઈયે પ્રસૂતાનું પેટ હાથ દઈ ખૂણ દાબી રાખવું અને બીજીયે છોકરાની ગરદન ઉપર એક હાથ દઈને અને બીજા હાથની એક કે બે આંગળીઓ તેની બગલમાં ઘાલીને

ગળા સુધી ઝમોળી કાઢ્યાવી પણ જો ન રહે, તો પછી છોકરાને ખોળાની અદર ચતુ સુવાડીને તેના બને હાથના બને બાવડા મુચાણીયે પોતાના બે હાથમા પકડીને તેના પામળા વિગેરે એકવાર ઢગાવવા અને પછી તે બાવડાને તેના માથાના બન્ને પડખા તરફ ઉઠા કરીને લઈ જવા, આ રીતે બને બાવડાને જ્યારે ઉઠા કરવામા આવે, ત્યારે બાગકના મ્હોમા કુક મારવી એવી રીતે ઘણી વાર સુધી કર્યા પછી, પહેલ વહેલા તો ઠોકર ઘોડી ઘોડી વારને આતરે આગમ ખાવાની પેઠે કરી ઉઠશે ત્યાર પછી ઉપરા ઉપરી એમ ટરવાથી, રહેતે રહેતે સહજ શ્વાનોશ્વાસ લેશે—મૂકગે આ રીતે શ્વામ તાણીને લીધાથી છાતી ફૂલે છે અને સ કોચાય છે એટલે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા છુટથીશરૂ થય છે તે સિવાય છોઠરાની પૂઠ (ફૂલા) ઉપર કેટલીકવાર લપડાકો માર્યાની પેઠે થાળડવાથી અને તેના નાકની અદર એક પોંછાવતી ગલગલી કર્યાથી પણ શ્વાસક્રિયા શરૂ થઈ શકે છે

જો કદિ એમ જોવામા આવે કે, છોઠરૂ અવતરીને રડયું નહિ તથા તેનું મ્હો અને આખો વગેરે સર્વ કાળુ પડી ગયું છે, તો પછી તેલા કુટી આગળના નાળની તરફ ચાર આગળને આશરે રહેવા દઈને નાગને કાપી નાખવો (વધેરવો) અને એ નાગને કાપીને તરતજ બધે બાધી નહિ દેતા ત્યા આગળથી થોડીક ચમચીપૂર લોહી નીકળી જવા દેવું એટલું લોહી નીકળ્યા પછી નાગને બાધી લેવો એ રીતે થોડું લોહી વહી ગયાથી છોકરાનું મ્હો, આખો વગેરેમા દેખાતી કાગાશ નીકળી જતી દેખાશે આટલું કરવા પછી પણ જો છોકરામા શ્વાસ લેવા—મૂકવાનું કશું એ ચિન્હ માલમ પડે નહીં, તો પછી પહેલા જોમ કહ્યું છે, તેમ તેની આખો અને મ્હો ઉપર ઠડા પાણીની છાલકો મારવી વગેરે બધું કરીને કરવું

વળી કેટલીક મુચાણી શ્વાસોશ્વાસ શરૂ કરાવવા માટે દીવાની શગ ઉપર હાથને ગરમ કરી નાળ ને જરા જરા શેકે છે, અને કાળાં મરી ચાવીને તેના (છોકરાના) નાકમાં અને મ્હોંમાં કુંક મારે છે. આ ઉપાયો બહુ સુક્ષ્મ પ્રમાણમાં કરવા જેવા છે. તેથી તેના કરતાં ઉપર જતાવેલા નિર્ણય ઉપાયો કરવા એ વધારે હિતકર છે.

નાળ છેદન—

ઉપર પ્રમાણે બાળક રહે એટલે તેના શ્વાસોશ્વાસ (જીવન) ચાલુ થઈ ગયેલ છે તેમ સમજીને પછી નાળ છેદનનું કામ હાથમાં લેવું. જો કે પ્રથમ ગળામાં નાળ વિંટળાએલો હોયને કપાઈ ગયો હોય અથવા લોહીની કાળાશ દૂર કરવા નાળ કાપવો પડ્યો હોય તો એ કાર્યનો વિધિ પછી બાકી રહેતો નથી.

કેટલીક અજ્ઞાન મુચાણીયો તાંતવતી નાળને બાંધે છે તેથી નુકશાનનો ભય રહે છે. કેમકે તાંત બહુ સખ્ત અને ધાર જેવી હોય છે. તેથી વળતે બાંધવાને ઠેકાણેથી નાળને કાપી પણ નાંખે છે અને નાળ કપાઈ ગયાથી ઘણું લોહી નિકળીને વળતે છોડકું મરી જાય છે. માટે તાંતને બદલે પાતળી શ્રીટથી નાળને કુંટીથી ચાર આંગળ છેટે બાંધ બાંધવો અને ત્યાંથી અરધો આંગળ છોડીને બીજો બાંધ બાંધવો. પછી તે બધની વચ્ચેથી સારી કાતરવતી નાળને કાપી નાખવો. તેથી કશી પણ વ્યથા થયા વિના નાળ છેદનનું કામ પુરું થશે. ઘણી સ્ત્રીયો છરીથી નાળછેદન કરે છે, તેમાં નાળ ખેંચાવાનો ભય રહે છે; તેમજ કાપ બેસવા માટે છરીને ભાર દબને ધસવી પડે છે તેથી બાળકને પીડા થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ કોઈ વખત નાળની પીડા વધીને બાળકને આંચકી અથવા તાણનો રોગ થઈ જાય છે, કે કુંટી ખેંચાઈ ગઈ હોય તો ત્યાં પાકીને સોજો ચડે છે. એટલા માટે નાળને ધારવાળી કાતરથી કાપવો તે વધારે સલાહકારક છે.

અથવા તો છોકરાની બને બાગવોમા બને હાથની બાજે આગ
ગીઓ ધાલીને, ધીમે ધીમે જે ગીને બહાર ડાઢવુ એથી છોકરાને
કે પ્રસૂતાને ડઈ પણ દુ બ થશે નહિ.

ઉપર જે પેટ (કુટી ઉપરનો ભાગ) દબાવવાતુ જણાવ્યું
છે તેમ જો ન કરવામા આવે તો પેટ દબાવ્યા વિના એકદમ
ઠોપરાને તાણીને બહાર કાઢ્યાથી પ્રસૂતાને ઘણું નોહી નીકળે છે

ઉપર પ્રમાણે જ્યાં તેની મેળે કે બતાવે ના પ્રયોગ પ્રમાણે
બાગકના કાષ (ગરદન), છાતી, પેટ, એ અનુક્રમે બહાર આવવા
માટે ત્યારે સુધાણીએ એક હાથથી પ્રસૂતાના પેટને ઢાળી રાખવુ ને
બીજી બાઇયે છોકરું બહાર નીકળે કે તુરતજ જે હાથવળી તેને
ઝીની લેવુ એક છોકરાતુ માથુ અને ગરદન બહાર આવે
ત્યારથી એર ન પડે ત્યા સુધી જોરથી દબાવવુ જોઇયે, કેમકે જો
તેવી ઢાળજી ન રાખવામા આવે તો નોહી વિશેષ પડતુ વહી જાય
કે અને એર નીચે જવાને બદલે ઉપર ચઢી જવાનો ભય રહે છે
માટે એક બાજયે પ્રસૂતાના પેટને જોરથી દબાવી રાખવુ અને બીજી
બાઇયે છોકરું અવતરે કે તરતજ તેને ઝીની લઈને પ્રસૂતાની
ડાળી કે જમણી તરફ ખસેડી દેવાની ઢાળજી રાખવાની ખાસ જરૂર
છે કેમકે કેટલીક સ્ત્રીઓને બાગકનો પ્રસવ થતા પછી તુર્તજ
લોહીનો પ્રવાહ વહી આવે છે એટલે જો તે વખતે બાગકને પ્રસવ
દ્વાર પાસેથી ખસેડી લેવામા ન આવ્યું હોય તો તે લોહી છોકરાના
મોઢા, આખો, નાક, કાન વગેરેમા પેચી જઈને ગુડગાન કરે છે

બાગકનો જીવન-આસ—

છોકરાને એક બાજી ખસેડીને તુર્ત તેના મોઢામા આગળી
ધાળીને જોવુ કે લાગ આગ કાર્ક સગયેતુ છે કે નહિ ? ને જો

હોય તો તે કાઢી નાંખીને મ્હોંને સાફ કરી નાખવું. એટલે બાળક તુર્ત રહવા માંડે તો સમજવું કે બાળકના જીવનનો પ્રથમ શ્વાસ ગરૂ થયો છે; છતાં જો તુર્ત બાળક ન રહે તો સમજી લેવું, કે બાળક હજી નિર્ભય થયું નથી. કેમકે બાળક ન રહે તો તે હાંફતું હોય છે અથવા મુંઝાતું હોય છે. માટે બાળકના મ્હોંમાંથી લાળ સારી રીતે સાફ કરીને કાઢી નાખવા પછી કાયદગ તથા જેઠીમધ સમલાગે લઈ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી અરધી રતીને આશરે બાળકની જીભ ઉપર મુકી દેવું કે જેથી ગળાનો કફ સાફ થઈ જતાં શ્વાસ ક્રિયા શરૂ થઈ જશે. છતાં ઢીલ થાય તો પછી બે ત્રણ અંગૂઠી ઠકું પાણી લઈને છોકરાના મ્હોં અને આંખો ઉપર ધીમેથી છાલકો મારવી, એમ કર્યાથી તે (ખાલી) આગસ ખાવાની પેઠે બે ત્રણ વાર કરીને એકદમ રડી ઉઠશે અને રડ્યું એટલે લાય ગયો એમ સમજવું.

છોકરૂં અવતરીને રહે નહિ, એટલે બધી આશા તૃપ્તિ છોડી દઈને અજ્ઞાન મુચાણીયો છોકરૂં મરી ગયેલું હોવાનું કહી નાખે છે. તે ગભીર અજ્ઞાન છે. માટે આવે પ્રસંગે નિરાશ ન થતાં ઉપરના ઉપાયો અજમાવવા અને તે છતાં માની ર્યો કે કદાચ કોઈ બાળક ન રહે તો પછી એક તંપલા જેવા વાસણમાં ઠંડું પાણી ભરીને છોકરાને ગળા મુધી તેની અદર એકદમ ઝબોળી દેવું અને તેમાંથી તરતજ પાછું એવી રીતે ઉપાડી લેવું કે જેથી તે (છોકરૂં) ચમકી ઉઠ્યાની પેઠે એકાએક રડી ઉઠે. અને જો ફક્ત એટલું કર્યાથી કાંઈ ન થાય, તો છોકરાને એવી રીતે એક વખત ઠંડા પાણીમાં, અને એક વખત સહેતા ઉંડા પાણીમાં ગળા મુધી ઝબોળવું અને બહાર કાઢવું. એ પ્રમાણે કેટલીક વાર કરવાથી તે રડી ઉઠશે. છોકરાંને એવી રીતે ઠંડા પાણીમાં અને ઉંડા પાણીમાં

નાગને જે બાંધ બાંધવાનું કારણ એ છે કે કદાચ એક બાંધ બાંધીને કાપ્યાથી, પ્રસૂતાના પેટની અંદર જે બીજું છોકરું હોય, તો તે માર્યું જાય એવો સંભવ છે. કેમકે જોડીયા બાગક હોય, તો એક બાગકનો જન્મ થવા પછી થોડી વાર કેડે બીજું અવતરે છે. માટે આવી રીતે જે બાંધ બાંધવાથી બીજા બાગકને નુકશાન થતું નથી. અને બીજું બાગક ન હોય તો પણ જે બાંધ બાંધવાથી જલ્દી ઓર પડે છે; કેમકે તે બાંધથી ઓરનું લોહી વહેતું અટકી પડીને ઓરમાંજ ભરાવા માંડે છે. તેથી ઓર વજનદાર થતાં ભેર મળવાથી તે જલ્દી છુટી થઈ પડી જાય છે.

નાગછેદન કરવા પછી બાગકની કુંડીએ વળગી રહેલો નાગ લટક્યા ન કરે તે માટે તેના છેડે શીટ બાંધીને તે બાગકના ગળામાં નરમ રીતે બાંધી દેવી અને તે બાગકની ઉંઘમાં કે હેરવતાં દેરવતાં ખેંચાઈ જૂન જાય. તેમ કાળજી રાખવી. ત્યારબાદ નવશેકા ઊંચા પાણી અને સાબુવતી છોકરાનું શરીર ધોઈ નાંખી. સારા સફેદ ધોયેલા કપડાવતી તેનું શરીર લૂછી નાંખવું. નવ-રાવતી વખતે બાગકની આંખોમાં સાબુનું પાણી ન જાય તે માટે કાળજી રાખવી, ને તે પછી શરીર બરોબર કોરું કરીને ફલાલીનના હુગડામાં બાગકને ઢળુરી દેવું; કે જેમ કરતાં તેના નાક તથા મોંને ખુલ્લાં રાખવાં.

એવી રીતે બાળકના શરીરમા દાખલ કરી દેવાથી તેનામાં કાંઈક બળ આવે છે.

આ ક્રિયા છેક નળાં છોકરાને માટેજ કરવાની છે, માટે બાળક અવતર્યા પછી જો છેક હુણ્ણુ દેખાય તો એવી રીતે લોહી એકઠું કરીને તેના શરીરની અંદર દાખલ કરવું, તેમજ નાળકાંધ્યા પછી પણ માની તરફના નાળ આગળથી ચાર પાંચ ટીપાં લોહી લઈને છોકરાને ચટાડી દેવાથી છોકરું બળ પકડે છે. જો કે આ રીવાજનો ઉપયોગ કોઈકેજ કરે છે.

ઓરનો નીકાલ—

બાળકનો પ્રથમ થવા પછી પ્રસૂતાના અગમા લટકી રહેલો ઓરનો નીકાલ કરવાનું કામ બાકી રહે છે, કેમકે ઓર એ ગર્ભનું ફળ છે, પરંતુ બાળક તેનાથી છુટું પડી જવા પછી તેનો નીકાલ થવો જોઈએ.

બાળક અવતર્યા પછી પ્રસૂતાને વેણું આવીને ધીમે ધીમે ઓર નીકળી જાય તે આજ છે. આ રીતે ઓર પડવામાં એક કલાક જેટલો સમય લાગે છે. તો બાળકનો પ્રસવ થતાંજ ઓર ન પડવાથી ખરાવાનું કારણ નથી, કેટલીક મુશાળીયો ઓર પડવાને વાર લાગવાથી ઉતાવળી થઈને ઓર ખેંચી કાઢે છે, આ રીત બહુજ ખરાબ છે. કેમકે તેથી ઓરના પરમાણુઓ જરાયુની સાથે વળગેલાં હોય છે તે છુટાં થવા પડેલા ખેંચાવાથી પ્રસૂતાના શ્વનું નોખમ થઈ જવાનો ભય રહે છે.

ઝોવી યુક્તિથી ફેરવી દેવું કે જરાયુનું માથું (ઉપલો ભાગ) નાણું હથેલીમા આવી જાય, ત્યારપછી જરાયુ જ્યારે હાથને સખત લાગે ત્યારે તેના માથાને આગળીવતી ખરાબર આમળો દઇને અને ભીંસીને દાખવાથી ઝોર અને લોહીના લોચા જે કાંઈ જરાયુની અંદર હોય, તે બહાર નીકળી જ આવે છે ને જો કદાપી એક વાર એ પ્રમાણે દખાવ્યાથી ઝોર નીકળી ન આવે તો, ફરીથી જરાયુ સખત થાય એટલે પાછું ઝોવી રીતે જ દખાવવું કે જેથી ઝોર નીકળી જશે.

જો આ રીતે આમળો દઇને જરાયુથી ઝોરને છુટી કરી દેવાનું ન શકાય તો પડી નીચેના ઉપાયો કરવા

(૧) બાજરાનો લોટ કોરો લઇને પ્રસૂતાના મોંમા ફાકડા ભરાવવા આ રીતે જે ત્રણ વખત ફાકડા ભરાવી ઝોખારા ખવરાવવાથી ઝોર પડી જશે

ઉલટું નુકશાન કરે છે. એટલે તેનો ઉપયોગ પ્રસવની અવસ્થાને
અતે બાળકના જન્મ પછી ઓરના નીકાલ માટે કરવો ઠીક છે;
કેમકે તેનાથી ઓરનો નીકાલ થવા ઉપરાત ઓર પડી જવા બાદ
લોહી વહી જવાનો વેગ રોકાય છે. પરંતુ પ્રસવની પહેલી અવ-
સ્થામાં તેનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે તો તે પ્રસવે ખાસ
કાળજી રાખવાની જરૂર છે. કેમકે જરાયુનું મોં જેટલું ખુલ્લું
જોઈએ તેટલું ખુલ્લું હોય, પરપોટો કુટીને પાણી વહુ હોય, છોક-
રાનું માથું ખૂબ નીચે આવ્યું હોય અને તે બહારથી બરાબર

કરીને લોહી વહેતું નથી. પછી તો અજ્ઞાન સુયાણી છેક જ તાણી એંચીને પ્રસૂતાને નરમ વેસ જેવા અને નળગી કરી નાંખે, તેમાં તે બિચારીનો શો વાંક ?

પ્રસવ કરતાં જેટલી પ્રસૂતાઓ કષ્ટાય છે, તેમાં ચૌદ આના જેટલી પ્રસૂતાઓ વેણ ખંધ પડી ગયાથી, કે તેનું જેવું બેઠએ તેવું જોર ન રહ્યાથી કષ્ટાય છે. જોરજોર વેણ આવી વિના, કે પીડાતું સાડું જોર હોવા વિના, પ્રસૂતાને પ્રસવ થાય નહિ, તે જાણ્યા છતાં પણ આવી અર્ધદગ્ધ સુયાણીઓ ફક્ત ચુકાચુ થ કરીને જ પ્રસૂતાને અધમૂઠ કરી નાંખે છે. અને સુવાળી જગ્યા એવી તો સોજાવી છે કે, ઉવટે આકરી વેણ શરૂ થવા પછી પણ પ્રસૂતાને સહજ વારમાં પ્રસવ થઈ શકતો નથી. અને વળી પ્રસવ થયા પછી પણ શરીરની વેદના લોગવવી પડે છે.

સમજાવવા જેવું એ છે કે પ્રસવ સમયે અર્ગટ ખવરાવ્યાથી ફક્ત વેણનો જ વધારો થાય છે, પણ જરાયુતું મ્હોં નરમ થતું નથી કે ખુલતું પણ નથી. વળી અર્ગટ ખવરાવ્યાથી જો વેણ આવે તે વેણ સહન થવી બહુ મુશ્કેલ છે અને ચાલુ જ રહે છે, એવી પીડાથી પ્રસૂતા બહુ કષ્ટ પામે છે અને છેક કળજે પડી ભય છે. તે સિવાય છોકરું અવતરવાને વાર હોય તો અર્ગટ આપી શકાતું નથી. એટલે તે આપવામાં બહુ કાળજીની જરૂર છે, કેમકે છોકરું અવતરવાનો માર્ગ સારી રીતે ખુલ્યો ન હોય, જરાયુતું મ્હોં કઠણ હોય તો પીડા અથવા વેણની ધમકથી-જોરથી જરાયુ ફાટી પણ ભય અને જરાયુ ફાટી જાય એ પ્રસૂતાને માટે ભય જેવું છે. માટે અર્ગટનો ઉપયોગ કરવામાં બહુ કાળજી રાખવાની જરૂર છે અને ખાસ કરીને પ્રસવની બીજી અવસ્થામાં તેનો ઉપયોગ કરવાથી નુકસાન થાય છે.

(૪) ઇપિકાકુઆન્હા નામની દવા કે જે આકડાના મુળની છાલના ભૂકાની બનાવટ આવે છે. તે ભુકી ત્રેન ત્રણથી પાંચતું એક પડીકું દૂધમાં કે મધમાં આપવું સારું છે. આ દવા સાથે કે પછી દોઢ કલાક સુધી પાણી આપવું નહિ. આ દવાથી જરાયુનું મ્હોં સખત હોય તો નરમ થાય છે, ખુલ્લું ન હોય તો ખુલી જાય છે, વેણ ન હોય તો થઈ આવે છે કે નખળી હોય તો જોરમાં આવે છે અને તે પણ જેવી થવી જોઈએ તેવી થાય છે. એટલે તે પીડાથી પ્રસૂતાને કંઈ પણ કષ્ટ થતું નથી. જરાયુનું મ્હોં સખત હોવાથી પીડા આવ્યા પછી તેના મ્હોં આગળ જે સખત એક પ્રકારની બહુ ભારે વેદના થાય છે, ને જેથી પ્રસૂતા રડારોળ કરી મૂકે છે કે ખડા-વરી થઈ જાય છે, એવી સઘળી પ્રસૂતાઓને સારૂ એ ઓસડ રામ-ખાણુ જેવું છે. ઓસડ ખવરાવ્યા પછી અડધા કલાકની અંદર જ પ્રસૂતા હોંશિયાર થઈ જાય છે. ને ત્રણે અવસ્થામાં એ ઓસડ ખવરાવી શકાય છે. પ્રસવ કરતાં પ્રસૂતા દુઃખ પામે છે, એવું જોતાં જ એ ઓસડ આપી શકાય. એ ઓસડ ખવરાવ્યાથી જરાયુનું બળ એટલું બધું વધે છે કે તેની અંદરથી છોકરાને જાણે કોઈ હાથે-વતી ઠેલીને બહાર કાઢી નાખતું હોય તેમ પ્રસૂતાને ઘણીજ સરળતાથી છુટા છેડા થઈ જાય છે, અને ઓર પણ સહજમાં પડે છે. વળી એ ઓસડ ખવરાવ્યાથી લોહી વહેવાનો પણ ભય રહેતો નથી અને પ્રસવ થયા પછી પણ હોંશિયારી રહે છે, તેથી રોગી અથવા નખળા બાંધાની પ્રસૂતા પણ પ્રસવ થયા પછી પોતાની શક્તિ જાળવી શકે છે. એટલે પ્રસવમાં આ દવા આપવી સારી છે. જો એક પડીકાથી પ્રસવ ન થાય તો દર અરધી અરધી કલાકે આપવામાં વાંધો નથી. આ દવાથી અંગોઈ અમળાતી નથી અને તે પછી પણ કંઈ હરકત, હેજો કે વિપત પડતી નથી.

(૫) કલીહારીના મૂળને પાણી સાથે ઘસીને હાથે પગે લેપ કરવાથી ઝોર પડી જાય છે.

(૬) ઘોરના દૂધને માથામાં ભરવાથી પણ ઝોર પડી શકે છે, પરંતુ ઘોરના દૂધને લીધે માથામાં બળતરા થાય છે. માટે તે પ્રયોગ કરવા પહેલાં અને પછી માથામાં ઘી કે તેલની આગળી ચોપડી દેવી.

(૭) સર્પની કાંચળી એક વાલ લઈ દર ૩ કલાકે યોનીમાં ધૂમાડી દેવી.

(૮) માથાના વાળની ધૂમાડી યોનીમાં દેવાથી પણ ઝોરનો નિકાલ થાય છે.

(૯) લીડીપીપર અને વજા ઝેરડીયામાં મેળવી કુંડીમાં અને તેની આસપાસ લેપ કરવો.

(૧૦) ગાયનું દૂધ વીથ ભાર લઈ તેમાં ગાયનું છાણ એક તોલાથી બે તોલા ચોળી નાખીને તે ગાળીને પાઈ દેવું.

(૧૧) મીંઢાળની ચોનિને ધૂમાડી દેવી.

(૧૨) પોથીના મૂળને કાળા તલના તેલમાં મેળવીને તેને યોનીમાં લેપ કરવો.

(૧૩) અધેડાના પાનના રસની પીચકારી ચોનિમાં મારવી

(૧૪) સદરકળનું ચૂર્ણ બે વાલ પાણીમાં આપવું.

(૧૫) ટંકણખાર વાલ બે તથા ત્રણ વાલ બેનું ચૂર્ણ ૬ દાપી ઉપર પાણી પાવું.

(૧૬) લાગુલી વાલ બેનું ચૂર્ણ પાણીમાં દેવું.

(૧૭) મીંઢાળ ઘસીને તેનો યોનીના પેદા ઉપર લેપ કરવો.

ઉપરના દવાના પ્રયોગો જેમ ઓર પાડવા માટે વેણ લાવવાનું કામ કરે છે, તેમ પ્રસવ વખતે પણ વેણ ન આવતી હોય કે મોળી પડી ગઈ હોય તો તે વખતે પણ આ પ્રયોગો ઉપયોગી છે.

ઓર પડે છે એટલે પ્રસૂતાનો કોઠો ખાલી પડી જવાથી તે નિસ્તેજ થઈ જાય છે. માટે ઓર પડતાજ પ્રસૂતાના પેટ ઉપર થોડા વખત હાથ પંખાળ્યા કરવો.

જરાયુની વ્યવસ્થા—

હવે જરાયુને સાફ કરી તેના ઠેકાણે સ્થીર કરવાનું કામ રહે છે કેમકે જરાયુ એ ગર્ભાશયનું અંગ છે. એટલે પાછું પહેલાની સ્થિતિમાં લાવવું જોઈએ, પરંતુ તે પહેલા જરાયુને ઓરના સમા ગમથી લોહી વિગેરે ઓટી રક્ત હોય તે સાફ કરી નાખવું જોઈએ. તે મજ ઓર પડ્યા પછી પાણીનો અમુક ભાગ ઘણું કરીને પ્રસવદ્વારમાં રહી ગયેલ હોય તે પેડુ ઉપર ભાર દઈને દાખવાથી નીકળી જશે. ત્યારપછી જો જરાયુ બહાર નીકળી પડ્યું હોય તો તેને આસ્તે આસ્તે ધક ભારીને ચોનીદ્વારમાં જવા દેવું આ વખતે અર્ગન્ટનું એક પડીકું પાચથી દશ રતીનું આપી દેવું કે જેથી જરાયુ સ કા ચાઈ જઈને તેની મૂળ સ્થિતિ પેઠે નાનું તથા સખ્ત થઈ જાય અને લોહી પડવાની ધાસ્તી રહે નહિ તેમજ અ બોઈ મર્યાથી પણ પ્રસૂતા દુ ખ પામે નહિ.

આ રીતે જરાયુ મૂળ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે તે પછી પેટ ઉપર રાખેલો હાથ લઈને તુર્ત જરાયુ અ દર ગયું હોય તે ભાગને સારી રીતે દબાવું મળે તેમ પેડુના ભાગ ઉપર એક લુગડાની ધડી કરીને ગોઠવી દેવું ને તેના ઉપર આખા પેડુને સરખી રીતે દબાવવામાં

રાખી શકે, તેવો સ્વચ્છ લાખો અને મોટો ફલાલીનનો પાટો દોરાની ગરજ ન પડે તેમ વીંટીને મજબુત રીતે બાધી દેવો.

કેટલીક અસાન દાયાઓ આ પ્રસંગે પેડુ ઉપર ખાટલાની પાટી વીંટી છે અને તે પણ રૂઢીને ખાતર વેઠ ઉતારતી હોય તેમ માની અડાડી મૂકે છે તે મોટી ભૂલ છે, કેમકે પ્રસૂતાના આરામ માટે પેડુને પાટો બાધવાની ખાસ જરૂર છે એવું પ્રસૂતાને ઉપર જ જુઓ તેમ પેડુના ભાગને જરાબર દબાવી શકે તેમ પહોળો અને મજબૂત પાટો બાધ્યો હોય તો લોહી પડવાનો ભય દૂર થાય છે તથા શ્રમને શાંતિ વળે છે, એટલું જ નહિ પણ પેડુની ચામડી ઢઢળી જઠને ઘસી રીને સુવાવડ મછી જુલતી દેખાય છે તેમ પાટો બાધવાથી થતું નથી વળી ગર્ભાશયના અવયવોની શીથીલતા દૂર થઈ જાય છે ને ખાલી પડેલા કોઠામાં વાયુ પ્રવેશ કરતો નથી માટે આવો પાટો તુર્ત બાધી લેવો એટલું જ નહિ પણ તે બાર દિવસ સુધી બાધી રાખવો માત્ર સ્નાન કરતી વખતે પણજે એટલે બીજો કોરો પાટો બદલીને મજબૂત રાતે બાધી લેવો.



તૃતીય પરિચ્છેદ.

સુવાવડ અને બાળઉછેર.

સહીસલામત રીતે છુટાછેડા થયા એટલેથીજ કંઈ પ્રસૂતાની ફરજ પૂરી થતી નથી. પરંતુ હવે તો તેની ફરજ બેવડી વધે છે. કેમકે તે એક બાળા કે સુવતી મટી માતા થાય છે. એટલે બાળકને માટે જેમ ગર્ભકાળમાં તેને બહુ એતીને ચાલવાનું હોય છે તેમ પ્રસવ પછી પ્રસૂતાનું શરીર ખાલી પડી જવાથી શુભાવેલી શક્તિ મેળવવાને બહુ ચીવટ રાખવાની જરૂર છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ બાળકને ઉછેરવામાં પણ પુરતી સલાજ રાખવાની જરૂર છે.

નવો અવતાર—

પ્રસવ પછીનો કાળ એ સુવાવડી સ્ત્રીના માટે નવો અવતાર છે; કેમકે પ્રસવ સમયે શરીર ખાલી પડી જવા ઉપરાંત લોહીનો ઘણો નિકાલ થઈ જવાથી તેમજ છૂટા છેડા થતાં, પટેલાં કપટ અને મહા વ્યથાથી તેનો દેહ તદ્દન કોમળ બની ગયો હોય છે. એટલે જો તેની સંભાળમાં જરા પણ બેદરકારી રાખવામાં આવે તો પાણીના પરપોટા પેઠે કુટતાં વાર લાગે નહિ.

સાંતિ—

છુટા છેડા થઈ જવા પછી પ્રસૂતાનું ગર્ભસ્થાન પોતાની મૂળ

સ્થિતિમાં આવવાને હવે સકોચાવાની ક્રિયા શરૂ કરે છે. તેથી સુવાવડીને પેડુમાં વીંટ કે દુખાવો પલ્લુ થાય છે. જો કે આવો દુખાવો ગર્ભસ્થાનના વિકાસના પ્રમાણમાં પહેલી સુવાવડ પ્રસંગે થોડો વખત રહે છે. અને તે પછીની સુવાવડ હોય તો અનુક્રમે વધારે વખત પહોંચે છે. એટલે તેમાં ગભરાવા કે દોઢાદોડી કરવા જરૂર નથી; પરંતુ સુવાવડીને જોમ વધારે શાંતિ-આરામ મળે અને ત્રિદા આવે તેમ તેને વધારે ફાયદાકારક છે. માટે ઓર પડી જવા પછી તેના ઓરડામાં મનુષ્યોનો અવર-જવર બંધ કરી દેવો અને તેને ઉંઘવા દેવી કે જોથી તેના શીથીલ પડેલા અવયવોને આરામ મળી શકે.

શોક—

પ્રસવ પછી સુવાવડીનાં શીથીલ થઈ ગયેલાં અવયવોનો થાક ઉતારવા માટે તથા અસલ સ્થિતિમાં લાવવા માટે શોકની જરૂર રહે છે; પરંતુ આ શોક શરીર પ્રકૃતિને અનુકુળ ધોરણે થાય તો જ લાભ-પ્રદ નીવડી શકે. થંડા દેશમાં સુવાવડ પ્રસંગે દારૂનો છૂટથી ઉપ-યોગ કરવાનો રીવાજ છે; કેમકે દારૂ એ પલ્લુ એક પ્રકારનો શોક છે. વળી તેમાં ઘા રૂઝાવવાની, લોહી જતું બંધ કરવાની અને શરીરમાં ગરમાવો લાવવાની શક્તિ છે; પરંતુ ગરમ પ્રદેશમાં અને ગરમા-ગરમ પ્રકૃતિમાં ઉછરેલ સ્ત્રીઓને દારૂનો શોક આકરો પડી ન જાય તે સંભાળવા જેવું છે.

ખીજો શોક એ છે કે નળીયાંને તપાવીને તેને કપડાનાં પડમાં રાખી પેડુ ઉપર શેકવાથી પલ્લુ ફાયદો થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને છાણું કે લીંડીઓના આડ કરીને ખાટલા નીચે પાથરવામાં આવે છે; પરંતુ તેમ કરવા જતાં અબાણતાં ખાટલાની કાથી દારૂ જવાથી અકસ્માત થઈ જવા પામે છે. વળી એકધારે સખ્ત શોક રહેવાથી

તે તરફનું પડખું વધારે પડતું તપી જાય છે. ને કોઈ વખત બાળક દોઝી જાય છે. માટે આવો ભય ભરેલો શેક કરતાં બહુ કાળજી રાખવી જોઈએ અને ખાસ કરીને રાત્રે સુતી વખતે આવા ભટ્ટાના પથારા પાથરી અકસ્માતને નોતડું દેવા કરતાં ઇંટ કે નળીયાના શેકથી પેટ તથા કળતા સાંધાઓને શેક કરવો ઠીક છે.

સૌથી વધારે ઠીક તો છાણાં કે લીંડીનો પાકો દેવતા કરીને તેના ઉપર સ્વચ્છ કપડાની ઘડી વાળેલા ગોટા તપાવી ગર્ભાશય ઉપર શેકવું તે સારું છે. જો કે આવા શેક માટે સગડીનો દેવતા તો બહારજ પાડીને પાકો કરવા પછી ઓરડામાં લાવવો જોઈએ. કેમકે દેવતા તૈયાર કરતાં ધુમાડો ઓરડામાં થવા પામે તો તેથી બાળકની કુમળી આંખોને તુર્ત નુકશાન થઈ જાય છે. બેડોળ આંખો બની જાય છે. અને તેનાં ફેફસાંને પણ નુકશાન કરે છે. તેમજ સુવાવડીને ઉધરસ થવાનો ભય રહે છે. ત્યારે આવા ભાઈના કુંડા સુવાવડના ઓરડામાં રાખી ગોટાનો શેક કરવાથી તે ભટ્ટાના ધખારાથી ઓરડાની હવામાંની ચરદી ઉડી જાય છે અને બીજી તરફથી સુવાવડીને ફાયદો થાય છે.

શેક કરવાની મુદત સાધાઓની કળતર ઓછી થાય, અવ્યય વોની શીથીલતા દૂર થાય અને પેટની શુદ્ધિ થાય ત્યાં સુધી હોય છે. માટે જો ઉપરનો સાદો શેક ચાલુ રાખ્યો હોય તો નિર્ભયતાથી આરામ આવી જાય છે.

લોહીનો પ્રવાહ—

પ્રસવ થવા પછી સુવાવડીના પ્રસવદ્વારમાંથી થોડા દિવસ સુધી જરા લોહી નીકળતું રહે છે. તેમાં ગભરાવાનું નથી.

આ લોહી ત્રણ ચાર કે પાંચ દિવસ સુધી રંગવાળું આવે છે.

અને તે પછી જેમ જેમ આળાં રૂબતાં જાય છે તેમ તેમ તેનો રંગ બદલાતો જઈ મેલા કચરા જેવું ગુગળુ લોહી આવે છે. આ પ્રમાણે લગભગ એકવીસ દિવસ ચોથું વધતું લોહી જવા પછી બંધ થઈ જાય છે.

એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે જો સુવેલ બાળક અવતર્યું હોય તો લોહીનો પ્રવાહ આટલો ન લાંબાતાં ઘોડા દિવસમાં બંધ પડી જાય છે.

જેમ અંતરાયમાં દર મહીને સ્ત્રીઓને લોહીનો પ્રવાહ જવાથી લાલ છે, તેમ સુવાવડમાં ઉપર પ્રમાણે સામાન્ય લોહીનો પ્રવાહ જાય તે સુવાવડી માટે જરૂરનું છે; કેમકે જો લોહી ટપકતું બંધ થઈ જાય તો પ્રસૂતાના પેટમાં લોહીનો જમાવ થાય છે અને તેના પરિણામે લોહીની ગાંઠ બધાઈ જઈને ગર્ભાશયમાં કેટલાક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેમાંથી તાવ પણ આવી જવા સંભવ રહે છે. માટે આવા પ્રવાહને અટકાવવાનો પ્રયત્ન ન કરવો પણ ફક્ત તેવા પ્રવાહથી કપડાં અને શરીર ઉપર ડાઘાડુધી પડી ગઈકી તથા ચામડીનાં ફર્ફો ન થાય તેટલા માટે પ્રસવદ્વાર પાસે ચોખ્ખુ લુગડુ ઘડી કરીને સુકી રાખવું અને તેને ડાઘ પડે એટલે બદલી નાંખવું એટલું જ નહિ પણ પ્રસવદ્વાર, સાયળ અને તેની નજીકના ભાગો કે જ્યાં લોહીના ડાઘો ચોટી જવાનો સંભવ હોય છે ત્યાં ગરમ પાણીમાં ઘોળેલાં સ્વચ્છ કપડાં કે વાદળીથી સવાર સાજ ઘસીને સાફ કરી નાંખવું અને જો પહેરેલાં કપડાંને ડાઘ પડ્યા હોય તો તુર્ત તે બદલી નાખવા.

કેટલીક સ્ત્રીઓ લોહીને સાફ કરી નાંખવા થંડા પાણીનો ઉપયોગ કરે છે તે પ્રસૂતા માટે ઘણું જ ખરાબ છે, કેમકે પ્રસૂતાના પ્રસવદ્વારે પેડુયે કે સાયળે થંડું પાણી લાગવાથી કુદરતી જતું લોહી

થીજ જવા સંભવ છે અને તેના પરિણામે સુવાવડીના પેડુમાં બગાડની જમાવટ થવાથી ધનુર પણ થઈ જાય છે.

હવાથી રક્ષણ—

આટલું છતાં કેટલીક વખત ગર્ભાશયના અવયવોને વધારે પડતો આઘાત લાગી જવાથી લોહીનો પ્રવાહ વધારે પ્રમાણમાં વહી જતો જણાય તો તેમાં બેદરકાર ન રહેતા તેને કાપુમાં લાવવા જરૂર છે. માટે આવે પ્રસંગે—

અતિવિષ્ણી કળી, ઇંદ્રજવ, કડાછાલ, ધાવડીના ફુલ, રસવંતી અને સુઠ એ સર્વે સમ ભાગે લઈ તેનું ખારીક ચૂર્ણ કરી તોલો ૬ થી ૬ આપવું.

આ સિવાય આળા રૂઝાવવા તથા યોનીદ્વારે હવાનો પ્રવેશ ન થઈ જાય તે માટે નીચેની પોટકી કરીને પહેરવી સારી છે.

વાવડીંગ, વાયુલા, હળદર, કાટાણુમાયુ, સુવાઢાણા, મેથી, અરણીનાં પાન કે તેની છાલ તથા આવળના ડોડવા એ બધું સમભાગે લઈ ખાડીને એકત્ર કરવા પછી રૂના પોલમા કે ઝીણા લુગડાના પડ માં તેને રાખી સોપારી જેવડી પોટકી કરી વાપરવી.

શરદી—

પ્રસૂતાને ઉપર પ્રમાણે શરીરમાં કોઈ પણ ભાગમાં ઠંડું પાણી લાગવાથી શરદી તથા શરદીથી થતા દરદો થવાનો ભય રહે છે તે ઉપર બતાવ્યું તે ઉપરથી સમજી શકાય કે સુવાવડીના શરીરને શરદીથી બચાવવાની ખાસ જરૂર છે, નહિ તો સુવાવડીને ઉધરસ, તાવ વાયુ, પેટની પીડા કે ધનુર જેવા દરદો લાગી પડતા વાર લાગતી નથી.

આપણામાં એક સાદી કહેવત છે કે—‘ગરમીનો ઉપાય મુઠીભર જીરા અને શરદીનો ઉપાય મુઠીભર હીરા’ એટલે જો કોઈને પા

શરીરનો ગરમાવો વધી ગયો હોય તો તે મુઠી જીરું વાપરવાથી શાંત થઈ શકે છે; પરંતુ જો શરદીની અસર લાગી હોય તો પાછી ગરમી લાવવાને મુઠી ભરીને હીરા વાપરવાથી પણ ભાગ્યેજ ગયેલી ગરમી પાછી આવે છે.

સુવાવડી બહેનો આ વાત સમજી જાય તો સુવાવડમાં થડો પવન કે થંડુ પાણી શરીરને લાગવા દે નહિ. સુવાવડીના માથા ઉપર બોચલો (કુચકી) બાંધવામાં આવે છે તથા ખાટલાથી નીચે પગ મુકતાં પગમાં મોજાં કે સપાટ પહેરવામાં આવે છે તેનું કારણ પણ એજ છે.

કેટલીક અણુધડ પ્રસૂતાઓ એટલી તો બેઠરકાર હોય છે કે પોતાની સુવાની પથારીમાં બાળક મુતર્યા કરે કે પીતાં પાણી ઢાળાય તો તે કોરું કરવાની પણ દરકાર કરતી નથી અને બાળક પથારીમાં ગંદકી કરે તો તેને ઘોષ નાખી તેજ લીની ગોઠડી પાથરે છે. આમ થવાથી પણ તેવી લીની ને ગદી પથારીના પરિણામે બાળક તેમજ માતાને શરદી દાખલ થતા વાર લાગતી નથી.

ખાઈ કહીયે તો આપણે સુવાવડીના શરીરની કાળજી રાખતાંજ શીખ્યાં નથી. સુવાવડીની પથારી જુઓ તો ઘરમાથી ફેંકી દેવા જેવી જૂની કથા-ગોઠડી તેને મળી હોય છે. આવી ગંદી સ્થિતિમાં જીવન ગુન્તરનારને સ્વચ્છતાનું ભાન કેવી રીતે થઈ શકે ?

પ્રુક્ષી હવા—

શરદીથી બચવા માટે ઠંડી હવા કે ઠંડુ પાણી શરીરે ન લાગવા દેવું જોઈએ. તેનો અર્થ સુવાવડીને પ્રુક્ષી હવા વિના ગોંધી રાખવી તેવો થતો નથી. કેમકે હવા એ તો જીવનદોરી છે.

આપણે સુવાવડીના ઓરડા જોઈએ છીએ તો તેમાં મુઠલી હવા

—માટે કાળજી રાખવાને બદલે સુવાવડીને હવાનો મુદ્દલ લાભ ન મળે તેવી રીતે સુવાવડીનો ઓરડો અંધારો ઘોર પસંદ કરવામાં આવે છે; એટલું જ નહિ પણ તેમાં ભૂલ્યે ચૂકે રહેલા ગોંખલા-ગોંધાંને પણ હુઆ મારી કલકત્તાની કાળી કોટડી (ખેલકહોમ) પેઠે સુવાવડીને ગોંધી રાખવામાં આવે છે. આ રીત અજ્ઞાનતાની નિશાની છે. કેમકે આવી રીતે હવાને છેક બંધ કરી દેવાથી તો ઉલટી સુવાવડીની કમ-બખતી બેસે છે.

આપણે સમજીએ છીએ કે જીવનનો આધાર હવા ઉપર છે. એટલે જેમ ચોક્કસી હવા ફેફસાંને મળે તેમ આરોગ્યને ફાયદો છે, વળી દરેક શ્વાસોશ્વાસમાં આપણે જે હવા કાઢીએ છીએ તે ઝેરી હવા હોય છે. તેથી તેનો નિકાલ થતો રહે અને શ્વાસમાં લેવાને સ્વચ્છ હવા મળતી રહે તે માટે હવાનો અવરજવર તો હોંયરામાં પણ રાખવો પડે છે. તેને બદલે આ હવા રોકેલા ઓરડામાં સુવાવડીને પડી રહેવું પડે તો ત્યાં બંધ રહેલી હવા ઉપર તે કેવી રીતે દુરસ્ત રહી શકે ? વળી અધુરામાં પુરું આ નાના ઓરડામાં માતા-બાળક અને તેની સારવારમાં ફરતાં એક બે પંચાતીયાનો તે હવામાં ભાગ પડે છે, ને બાકી રહે તો સુવાવડીના ચેક માટે જગાવેલા દેવતા સ્વચ્છ હવા ભરખી બંધ છે. એટલે આવા અંધારા ઓરડે સુવાવડ કરવાથી માતા અને બાળક બન્નેને માટે પરિણામ વિપરીત જ આવે તેમાં નવાઈ નથી.

આટલા માટેજ સુવાવડનો ઓરડો કેવો રાખવો તે પ્રથમ કહેવાઈ ગયું છે. એટલે અહીં તો એટલીજ સલામણુ કરવાની રહે છે કે સુવાવડના ઓરડામાં એક વખત તડકો પસાર થઈ અને સોંસ-રવી હવા બા-આવ કરી શકે તેમ એક તરફની બારીયો એવી રીતે

ખુદ્દી રાખવી કે જોથી સુવાવડીને કે તેના બાગકને હવા લાગે નહિ, અને ઝોરડાની હવા ખુદ્દી ને તાજી રહ્યા કરે.

સુવાવડીની પથારી પણ હમેશા સ્વચ્છ અને પુરતા સાધનો વાળી રાખવાની જરૂર છે કેમકે પ્રસવ પછી સુવાવડીનું શરીર આજી થઈ જાય છે એ સ્થિતિમા તેને કાચીના ખાટલા ઉપર ફાટી તુટી ગોઠડીમા નાખી સુકવામા આવે તો તેના શરીર અને શક્તિનો કચરધાણુ વળી જાય છે, ટુટ ટુટ પડી રહેવાથી સાધા દુખે છે અને પુરૂ ઝોઢવાને ન મળવાથી શરદ હવા લાગતા વાર લાગતી નથી.

આપણે બાળકને માટે પથ્થર એટલા દેવ કરીયે, આખો વીંચીને ખર્ચ કરીયે, માતા મહીનાના મહીનાઓ સુધી મનોનિઝક રાખે અને સુવાવડના જોખમ ખેડે છતાં તે બાળકના જન્મના પ્રથમ ત્રણ મહાસે એક ગધારી ગોઠડીની હવા તેની હોજરીમાં જવા દેવામા આવે તો પછી તે બાળકના તેજ-ત દુરસ્તી અને સશક્ત ઇવનની આશા કેવી રીતે સખી ચકાય ?

મૃદે સુવાવડમા પ્રસૂતાને ગાદલુ, હમેશા ધોવરાવેલો ઝોછાક, સ્વચ્છ અને નિત્ય ધોવાતા અને ખની શકે તો ગરમ કપડા તથા સ્વચ્છ અને ગરમ ઝોઢવાના સાધનો હોવા જોઈયે.

શરીર શુદ્ધિ—

ઉપર કહ્યું છે કે ‘શરીરથી બચવા માટે ઠંડુ પાણી પ્રસૂતાના અંગે અડવા દેવું નહિ’ આ ઉપરથી પ્રસૂતાના શરીરે મેલ ચઢવા દેવો તેમ સમજવાનું નથી પરંતુ જો પ્રસૂતાનું શરીર છેક દુબળું પડી ગયું હોય તો પણ ગરમ પાણીમા દુવાલ બોળીને તેવા હુકાળા કપડાથી હમેશા પ્રસૂતાના શરીરને ઘસીને પરસેવો તથા મેલ સાફ કરી નાખવો અને જો શરીરને ઝીંજે તો બનતા સુધી ગરમ પાણીથી

નવરાવવાનું રાખવું, આવી રીતે બ્યારે પ્રસૂતાને નવરાવવામાં આવે ત્યારે કંટોલ (કંકુડી) ના પાણીથી પ્રથમ અંધોળ કરાવી લેવું સારું છે. કેમકે તેથી કંટોલના પાણીની અસર શરીરનાં અંગોપાંગમાં જવાથી ગુદા દર્દોથી પણ બચી જવાય છે.

નવરાવતી વખતે એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે સુવાવડીને ખુદલી હવા લાગે નહિ. આટલા માટે ન્હાવાના સ્થાન ઉપર હવાનો અવર જવર બંધ રાખવો અને ન્હાયા પછી તુર્ત શરીરને ઘસી સાફ કરીને કોરાં કપડાં પહેરી લેવાં.

જેમ ઉપર ન્હાવામાં ગરમ પાણી વાપરવાનું જણાવ્યું છે તેમ ઝાડે-જંગલ જતાં કે પેશાબ પાણી પ્રસંગે પણ ગરમ પાણી જ વાપરવાને કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

ખાનપાન—

સુવાવડીને જેમ શરદીથી બચાવીને ખુદલી હવા, સ્વચ્છ કપડા અને શરીરશુદ્ધિ બાળવવાની જરૂર છે, તેમ તેના આહાર-વિહારમાં પણ પુરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

જે માતાને ખાનપાન અને વૈશવનો મોહ ન છૂટતો હોય તેને સંતતીનો મોહ છોડી દેવો જોઈએ; કેમકે બાળકને રમાડવાની હોંશ તૃપ્ત કરવી અને મનને સંયમમાં રાખવું નહિ તે પરવડી શકતું નથી.

મનોનિયંત્ર હોય આરોગ્ય રક્ષણનો એક મહાન દુર્લેખ કિલ્લો છે. બ્યાં સંયમ હોય છે ત્યાં વિલાસ કે સ્વચ્છંદતા જેવા માનવ કુલના રિપુઓ દાખલ થઈ શકતા નથી.

તંદુરસ્તી બગડવામાં ખાનપાન સંબંધીની જોદરકારી કે અજ્ઞાનતા વધારે જવાબદાર હોય છે. અત્યારે જોઈએ છીએ કે દેશમાં જે મરણો નોંધાય છે તેમાં બાળકનું મરણપ્રમાણ સૌથી

ભયંકર આવે છે ને તે પછી સુવાવડીના મરણપ્રમાણનો આંકડો આવે છે. કેમકે આપણે આવાપીવાની જાળતમાં હ્રદ ઉપરાંત દોષો કરીએ છીએ. આપણને નિત્ય નવા નવા સ્વાદો લેવાને એટલું બધું મન થયા કરે છે કે આવા કુપથ્ય સ્વાદ જોતાં જીભમાંથી પાણી છુટી જાય છે અને મનને સંયમમાં રાખવું મુશ્કેલ પડી જાય છે. ખરું કહીએ તો આપણને મોટા ભાગે આપણી પ્રકૃતિનું કે આરોગ્ય માટે પશ્યા-પથ્યનું જ્ઞાન જ નથી હોતું. અને તેથી અસુક અવસ્થામાં અસુક ચીજ ખાવાથી આપણા શરીર ઉપર તેની શું અસર થશે તે જાણતનો જ્યાલ ન હોવાથી ઉધરસમાં જોર કે તાવમાં છાશ ખાઈ જેમીએ છીએ.

ખટાશ એ તો સ્ત્રી વર્ગને મોટા ભાગે દેહથી પણ વધારે જુહાલી વસ્તુ છે. એટલે જે ઘરે આથડીને મેળવેલી મોઘી છાશ પછી ભલે તે ખાટી કે ઉતરી ગયેલી હોય અથવા હોટલ કે ડેરીમાંથી મલાઈતું સત્વ ઉતારી લીધેલ-ફેંદી દેવા જેવું સફેત આસામણ હોય છતાં તેને ગ્રેમથી ગમે તે રીતે પેટમાં પધરાવે ત્યારેજ તેને શાંતિ વળે છે.

આવી તો આપણે જાનપાનની ઢગલાખંધ ભૂલો હમેશાં કરતાં હશું, છતાં દયાળુ કુદરત તેવા ગુન્હા થોડી ઘણી સજા કરીને માફ કરે છે; પરંતુ સુવાવડમાં પ્રસૂતાનું શરીર એટલું તો અશક્ત અને પરવશ બની ગયું હોય છે કે આવે વખતે ઉપરની સ્વભાવજન્ય ભૂલો તેને વિચરે પરિણમે છે.

જેમ કોઈ માણસ માંદગીમાંથી લાંઘણ કરીને ઉઠે છે પછી તેને યોરાક આપવામાં પુરતી કાળજી રાખવી પડે છે, તેમ સુવાવડ એ પણ એક જાતની માંદગીનું કોમળ બીજાનું હોવાથી સુવાવડીને છુટા છેડા થવા પછી ખાલી કોઠે જે તે યોરાક આમવાની સખ્ત મના છે.

પ્રસૂતાની પ્રકૃતિ અને શરીર ઉપર યોરાકનો આધાર મુખ્યત્વે રહે છે. કેમકે અમીરાતમાં ઉછરેલી સ્ત્રીને સુવાવડમાં શીરો, પણ બારે પડી જાય છે. ત્યારે મનુરવર્ગની સ્ત્રીઓ પ્રસવ કરીને રોટલો તથા ગોળ પચાવી શકે છે. એ બેતાં શરીરબળ, જઠરનો સ્વભાવ અને પ્રકૃતિને કારણે. પણ જેમ બને તેમ હલકો યોરાક પ્રસૂતાને

પર તુ જો ત્રણ દિવસે પણ ઝાંડે ન જાય અથવા ઝાંડો બહુજ કઠણ આવે તો તેને માટે ઉપચારો કરવા જોઈએ, કેમકે કુમળા કો ઠામા કચરો ભરાઈ રહે તો નવા નવા રોગો સહજમા ઉત્પન્ન થતા વાર લાગે નહિ, તેમજ કઠણ ઝાંડો ઉતરતો રહે તો પ્રસૂતાને વિશેષ બળ કરવાને ફરજ પડે ને તેના પરિણામે શુદ્ધ તેમજ યોની દ્વારના કીચીલ પડેલા સ્નાયુઓને ધક્કો લાગવાથી શ્રમ અને અશક્તિ વધવાથી કદાચ આમણ કે અર્પ (મસા) થવાનો ભય રહે છે માટે જો ચોથે દિવસ પ્રસૂતા ઝાંડે ન જાય કે કઠણ ઝાંડો આવે તો—

(૧) ત્રીકુળા (હરડા બેડા ને આમળા) નુ ચૂર્ણ આપવું

(૨) હીમજ એરડીયામા તળીને નેનું ચૂર્ણ કરી તેની કાકી જે વાલથી છ વાલ ઉમ્મર અને શક્તિના પ્રમાણમા આપવી

(૩) કહુ તોલો ૧ થેડેલુ, તથા કાળા મરી તોલો ૧૦ ખાડી તેનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ બેથી ચાર વાલ સહજ નવશેઝ પાણીમા આપવું

(૪) જીવન (ચ્યવન પ્રાસાવલેહ) આપવું

(૫) જો તાવ ન હોય તો એરડીયુ તોલો એઠ સુવાના પાણીના દશ વીશ ટીપા સાથે આપવું.

ઉપર જણાવ્યું છે કે પ્રસવ પછી ઝાંડો ત્રણ દિવસ બંધ રહે તે સાફ છે છતાં પેસાળ બંધ ન રહે તે ધ્યાન રાખવાનું છે એટલે પ્રસવ પછી પાંચ સાત કલાક સુધીમા પેસાળ થવોજ જોઈએ, છતાં જો તેટલા વખતમા પેસાળ ન થાય તો—

(૧) કપુરની તદ્દન નાની ગોટીના લાખા ત્રણ લાગ કરીને એક ભાગ પેસાળના દ્વારમા ચડાવવાથી પેનાળ છૂટે છે.

(૨) ડેસુડાને પાણીમા બાણીને તેનો ગળ્મ ગરમ પેડુ ઉપર ચેક કરવો.

(૩) ઉંદરની લીંડી અને મુરોખાર પાણીમા જરા ખદખદાવી
પેડુ ઉપર બાધાવુ કરવુ

નિદ્રા—

મુવાવડીને નિદ્રા લેવાની અને જનતો આગમ મેળવવાના
જરૂર છે માટે જનતા સુધી તેના પાને ઘેરાઓના ટોળા એકઠા થવા
દેવા નહિ તે વાત પ્રથમ જણાવેલ છે આ રીતે શાંતિ અને એકાત
રાખવા છતાં જો મુવાવડીને નિદ્રા ન આવે તો —

(૧) જો આનીભાર પીપરીમૂળ ઘી તથા સાકરમા કાલ
વીને સવારમા નયણે ડોકે દાતણ કરીને તુર્ત ચટાડી દેવા

(૨) રાત્રે મુતી વખતે કપાળે તથા લમણે અપીલુને
કચુરો ચોપડવો

પેટનો ચકાવો—

પ્રમવ વખતે ગર્ભાશયમા હવા ન પેચી જાય તથા ગર્ભના
વિકાસ માટે ગર્ભવતીના પેટના વિકસેવા ભાગે પાછા સરખાઈમા
આવી જાય તે માટે પેડુ ઉપર પાટો બાધવા તથા તે પછીના જુદા
જુદા પ્રયોગો બતાવ્યા છે છતાં લક્ષદોષથી પવનભરાઈ રહ્યો હોય,
કે વાયુનો ઉપદ્રવ વગેરે કારણોથી પેટનો ચકાવો પ્રમવ પછી એક-
વીશ દિવસમા ન જોચી જાય તો—

(૧) પીપરીમૂળના ચૂર્ણને મધમા અથવા ઘી સાકરમા કા-
લવીને ચટાડવાથી પેટ અગલ ગ્ચિતિમા આવી જશે

(૨) આદુનુ પાણી (૭-૮) માફકમર પાવુ

(૩) મુઠનુ ચૂર્ણ ગોળ સાથે દેવુ

મુઠ એ મુવાવડી માટે વાયુના ઉપદ્રવથી મચાવવાનો રામ

આણુ ઉપાય છે. તેથીજ બળવાન બાળકો પોતાની છાતીએ હાથ સુકીને 'કોની માથે સવાથેર મુંઠ બાધી છે?' તેમ મગફરી જતાવે છે.

મુદ્દે સુવાવડ પ્રસંગે રાજમાં, ચાટણમાં તથા પાકમાં સુકનો ઉપયોગ છુટથી કરવામાં આવે છે. તેનું કારણ સુવાવડીને વાયુના ઉપદ્રવથી બચાવવાનું છે.

(૪) સુવાદાણાનો ઉકાળો કરીને જોળામાં આપવો.

મતલબ કે સુવાદાણા તથા મુંઠ એ બન્ને પ્રસૂતિના માટે વાયુના ઉપદ્રવોથી બચાવવામાં વાપરવા સારા છે. એટલે જો પ્રસવ પછી મુંઠ અને સુવાદાણાનો પકૃતિસર ઉપયોગ થયા કરે તો પેટના અડાવાની કે વાયુ વિકારની ફરીયાદ જ ઉભી થવા પામતી નથી.

સુવારોગ—

ઉપર જતાવેલ સાવચેતી અને મારવાથી સુવાવડી સ્ત્રી નિરોગીપણે નાહી પોષ ઉઠે છે. છતાં જો તેમાં કોઈ રચણે બેદરકારી થઈ ગઈ હોય, કે અજ્ઞાનતાથી ભુલો થઈ હોય તો સુવાવડીની કેમળ કાયાને નવાં નવાં દર્દો લાગુ પડતા વાર લાગતી નથી. કેમકે સુવાવડીનું બળ ઘટી જવાથી હુબળાં ઢોરને જેમ બગાઓ ઘણી જેસે છે તેમ સુવાવડીને સલાજવામાં અવ્યવસ્થા રહેવાથી શરીર ભાંગવા માંડે છે, ઉધરસ કે તાવ લાગુ પડે છે, ગાત્રો ભારે થઈ જાય છે, સોબલ ચડે છે, અફરો અને બાદી થઈ પછી ગ્રાહ થાય છે તરસ બહુ તાગે છે; શૂળ આવે છે, આફરો અને વેન જણાય છે, મોળ આવ્યા કરે છે અને શરીર નબળું પડી જાય છે. આ બધાં કે તે પૈકીનાં કેટલાંક દર્દો દેખાય તો તેને સુતિકા-સુવારોગ થયો કહેવાય છે. આ રોગ વાત પ્રાધાન્ય છે. આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપાય કરવા બહામણ છે.

(૧) દેવદારાદિ કવાથ—

દેવદાર, વજ, ઉપલેટ, પીપર, સુઠ કરીયાતુ, કાચકળ, કડું, ધાણા, હરડે, ગજપીપર, લોરીંગણી, ગોખરૂં ધમાસો, મોટી રીંગણી અતિવીશની કળી, લીંબડાની ગળો, કાડકારીંગી અને કાળીજીરી એ દરેકને સમાન ભાગે લઈ તેનો કવાથ (ઉકાળો) કરી આઠમા ભાગનું પાણી ખાકી રહે તે વખતે તેમા સિંધાલુણ તથા હીંગ નાખી મુ વાવડીને પાવાથી શૂળ-ઉધરસ-તાવ-શ્વાસ-મૂર્ચ્છા-ધુનરો માથાની પીડા-ખડવા-તરશ-ખળતરા-ઘેન-અતિસાર-ઉંઘી અને વાયુ તથા કફથી થનારા રોગો મટી જાય છે આ દેવદારાદિ કવાથ કહેવાય છે તેના સેવનથી ખાડા વાટે ખગાડ નીકળી જાય છે, માટે ખાડા થાય તા ગજરાતુ નહિ

(૨) પચજીરકાદિ પાક—

જીરૂં, કલજીરૂં, વરીયાળી, અજમો, મોટી અજમોદ, ધાણા વરીયાળી, મુઠ, પીપર, પીપરીમૂળ, ચિત્રક, છીંકણીમૂળ, ચણીબોર ના ખીજ, ઉપલેટ અને કપિલો એ દરેક ચાર ચાર તોલા લઈને તેઓને એકસો અઠાવીશ તોલા દૂધ, ચાસકં તોલા ઘી અને ચારસો તોલા ગોળ સાથે પાકના નિયમ પ્રમાણે પાક તૈયાર કરવો આ પચજીરકાદિ પાકથી મુવાવડના રોગો-ચોનીના રોગો-તાવ-શ્વાસ-ઉધરસ-શ્વાસ-પાકું-કૃશતા અને વાયુ સખધી રોગો ઉપર ઘણું ફાયદો થાય છે

(૩) સૌભાગ્ય સુઠી પાક—

ખત્રીશ તોલા સુઠનું ચૂર્ણ ઘીમા કરમોડી, એકસોઅ ઠ્યાવીશ તોલા ગાયના દૂધમા નાખી તેનો માવો કરવો અને તેમા આઠ તોલા ખાર ગાયનું ઘી નાખી રવો (કીટી) પાડી પછી ખસો તોલા ખાડ ની ચાસણી કરી તેમા તે કીટી નાખવી પછી તેમા બાર તોલા ધાણા,

—વીશ તોલા વરીયાળી તથા વાવડીંગના મીઠા, જીરું, સુંઠ, મરી, પીપર, મોથ, તમાલપત્ર, નાગકેસર, તજ અને એલચી એ સર્વ ચાર ચાર તોલા લઈ સર્વનું વચ્ચગાળ ચૂર્ણ કરી ચાસણીમાં નાખી એકજીવ કરી લાડુ કે ચોસલાં પાડી રાખવાં. આ સૌભાગ્યસુંડી પાકના સેવનથી સુવાવડના રોગ, તરશ, ઉલ્ટી, તાવ, બળતરા, શોષ, શ્વાસ, ઉધરસ, બરલ અને કરમીયાના રોગ મટે છે તથા અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે.

(૪) દેવબાવળાદિ કવાથ—

દેવબાવળ (વીલાયતી બાવળ) કે જેને પીળાં ફુલ, શીંગો તથા સળી ઉપર લાંબાં પાન થાય છે તેનાં પાન તોલો સવર તથા મરી (તીખાં) ના ત્રણ દાણા વાટીને તે પાવાં. ખોરાકમાં બાજરાનો રોટલો તથા ગાયનું દૂધ દેવું.

(૫) દશમુળાદિ કવાથ—

સાલવણ (સમેરવાનાં મૂળ), પીઠવણનાં મૂળ, બેઠી (છોટી) લોરીંગણી ઉભી (મોટી) લોરીંગણીનાં મૂળ, નાનાં ગોખરૂં, ખીલીનાં મૂળ; અરણીનાં મૂળ, ટેંદુનાં મૂળ, શીવણ મૂળ, પાડળ મૂળ, (લંગ-રીયો ખાખરો) એ દરેક ૧ પા-પા તોલો લઈને બત્રીશ તોલા પાણીમાં ઉકાળતાં આઠ તોલા પાણી રહે ત્યારે ઉતારી સવારમાંજ પીવો.

આ કવાથથી સુવાવડીના વાયુપ્રકોપ, તાવ, શૂળ, આંચકી, ઠંડુ, શ્વાસ, ઉધરસ, સોબ, પેટનો ચડાવો, ધનુર, ઉલ્ટી, હેડકી, આદિ ધણા રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

મજાવરોધ હોય તો ઉકાળો નવશેકો લઈને તેમાં ઘી નાખી પાવાથી દસ્ત સાફ આવે છે.

(૬) સુતિકા રોગહર કવાથ—

આકડાનાં મૂળ, ધેમાસો, કરીણતું, દેવદાર, રાસ્ના, નગોડનો પાલો, ઘોડાવજ, અરણીનાં પાન, સરગવાની છાલ, સુંઠ, મરી, પીપર, પીપરીમૂળ, ચિત્રકમૂળ, અતિવિશની કળી, ભાંગરો એ સર્વે સમભાગે લઈ તેનો કવાથ કરી સુવાવડીને સવાર સાંજ પાવાથી સુવાવડના દરેક રોગમાં ફાયદો થાય છે.

(૭) લાહી ચૂર્ણ—

આ ચૂર્ણ લાહી નામની અનુલવી, સુચાણીએ ધણા અનુલવ પછી બહાર મૂક્યું છે, એટલે તે સુવાવડીની જીવનદાત્રી ઔષધી છે. માટે સુવાવડના રોગમાં તેનો વપરાશ છુટથી થાય છે. આ ચૂર્ણ બનાવવાની કૃતિ એવી છે કે—

તજ, તમાલપત્ર, સુંઠ, મરી (ત્રીણાં) ધાણા, હરડેદળ, હીંદીપીપર, ત્રીફળાં, (હરડાં, ખેડાં, આમળાં) હીંગળોમાંથી કાઢેલો શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધ આમલસારોગંધક, અજમોદ, વાવડીંગ, એલચી, હળદર, સુવાદાણા, લવિંગ, સંચળ, સિંધાલુષ્ણ, ટંકચુખાર, ખીડલવણ, મોચરસ, કાંચકાંનાં શેકીને કાઢેલાં મીઠાં, ખીલીનો ગરબ, જીરું, જવખાર, ત્રિત્રાન મૂળ, શેકેલી ઉંચી હીંગ, એ દરેક અકેક તોલો અને લીલાગર ભાંગ ચાર તોલા લાવીને ઉપરની ચીજોમાંથી શુદ્ધ પારદ તથા આમલસારો ગંધક એક ખરલમાં નાંખીને તેને પુટતાં ગંધકમાં પારો તાદન અઠસ્રય થઈ જાય અને પારાનાં રજકણો સુદૃઢ ન દેખાય તેવી કલ્પલી કરવી. તે પછી લીલાગર ભાંગને એક પાસણમાં લઈ તે પલળે તેટલું પાણી તેમાં નાંખીને ધીમા તાપે બાકવી અને પાણી બળી જઈને ભાંગ સુકાઈ બચત્તારે ઉતારીને ખીજ,

તમામ ચીજો સાથે ખાંડીને ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણને પારા-ગંધકની, કળવલી સાથે ઘૂંટીને એકરસ કરવું તેને લાહીચૂર્ણ કહે છે.

આ ચૂર્ણ વાલ બે થી છ સુધી બાળાબાળ જોઈને દિવસમાં ત્રણ વખત ગાયત્રી છાસ સાથે પ્રસૂતાને આપવું.

આ લાહી ચૂર્ણ સ્ત્રીઓના ઉદરને લગતા દરેક વ્યાધી મટાડે છે.

(૮) સુલેમાની ક્ષાર—

સુવાવડીનાં દર્દો માટે જેમ લાહી સુયાણીયે પોતાનો અનુભવી પ્રયોગ લાહીચૂર્ણનો કહ્યો છે, તેમ સુલેમાન નામના અનુભવી હકીમે. યજુ સુવાવડીનાં રોગો માટે એક ક્ષારનો પ્રયોગ બતાવ્યો છે કે જે સુવાવડના ઘણા વ્યાધિઓમાં ફાયદા કર્તા છે. એ ક્ષારની બનાવટ એવી છે કે—

કાય, તાવ, શીઘ્રસ, શોષ, જળધર, શૂળ, ચામડીના રોગો, ગ્રંથી, વિદ્રધી, ચોથર, પ્રદર, પ્રમેહ, અમ્લપીત, યકૃત વગેરે ઘણાં દર્દોમાં કાયદો થાય છે.

મુતિકા વાતરોગ—

પ્રસૂતાને શરદીથી કે વાયડો તથા ખાટો પદાર્થ ખાધાથી અથવા શુદ્ધ ભાગમાં લેજ કે હવા ભાગવાથી કે ચેડુનો ખાટો તંબુ ન ખાધાવાથી વાતરોગ થવાનો સંભવ છે. એટલે તે ખાખત કાળજી રાખીને રોગથી બચી જવું તે સૌથી સારું છે; છતાં તેથી અજાન બુલથી વાત રોગ થાય તો ખાધું ખચતું નથી. ઓડકાર તથા બગાસાં આવે છે. પેટકુલતું દેખાય છે વગેરે વાયુના પ્રકોપનાં ચિન્હો જણવાથી મુતિકાવાતરોગ થયો છે તેમ સમજી નીચેના ઉપાયો કરવા.

૧. જવખારનું ચૂર્ણ તોલો ૧૦ થીમાં ગોળી વાળીને દિવસમાં બે વખત આપવું.

૨. વાંસના પાનના ફણગા તો ૧૦૦ લઈ તેનો નવટાંક પાણીમાં ઉકાળો કરવો. તેને એક તોલો પાણી રહે એટલે ઉતારી તેમાં જવખાર બે આની ભાર અને મહીરાસવ તોલો ૧ મેળવીને પાણું મહીરા ન ખપે તો દ્રાક્ષાસવ તેટલાજ વજનમાં લેવો સારો છે.

૩. કાંટા ચેળીયાના પોળા કાંટા તો ૧૦૦ નવટાંક પાણીમાં ઉકાળી તોલો ૧ રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ વાલ ૪ નાખી પાણું.

૪. કાંટા ચેળીયાના મૂળનું ૧૦૦ તોલો ચૂર્ણ લઈ તેનો ક્વાથ કરીને દેવો.

૫. લાહીચૂર્ણ દર્દ અને શક્તિના પ્રમાણમાં બે થી ચાર વાલ દિવસમાં ત્રણ વખત પાણીમાં આપવું.

૬. દેવદારાદિ ક્વાથ પાવો, આ ઉપચારમાં ઝાડા થાય તો ગભરાવું નહિ. કેમકે રોગનો નિકાલ થયે ઝાડા તેની મેળે મટી જશે.

૭. ચલોતરા જનાવરનાં પીછાંથી ઉકાળેલા પાણીવડે નવરાવવું અથવા તેના પીછાં ઉકાળેલું નવટાંક પાણી દિવસમાં ત્રણ ભાગે પાવું.

૮. અગ્નિમુખ ચૂર્ણ એકથી બે વાલ દર્દ અને શક્તિનાં પ્રમાણમાં દિવસમાં ત્રણ વખત મધમાં આપવું.

૯. નરગંડીના પાન છાંયે સુકવી તેનું ચૂર્ણ ૧ ભાર પ્રકૃતિ અનુસાર ગોળ અથવા સાકર ૧ ભારમાં મેળવી સવાર સાંજ દેવું.

ચોનીબ્રંશ—

આકરા પ્રસવથી કે પ્રસવસ્થાન રૂઝવવામાં જોઈતી સંભાળની ગેરહાજરીથી કેટલીક સ્ત્રીઓને ચોનીદ્વારે આમણ પેઠે માંસની પેશીયો નીકળી પડે છે. જો કે આ વ્યાધિમાં ઘણું કરીને ચોનીનો સર્વ પરીધ બહાર નીકળતો નથી, પરંતુ આગળનો અથવા પાછળનો ભાગ બહાર નીકળી આવે છે.

જો આગળનો ભાગ નીચે ઉતરતો હોય તો તેની સાથે મુત્રાશયનો ભાગ પણ ઉતરી આવે છે. તેથી તેની અંદર મુત્ર ભરાઈ રહે છે. તે વખત જતા ગ ધાય છે તથા પેશાબમાં ધાત બાય છે.

જો પાછળનો ભાગ નીચે ઉતરતો હોય તો તેની સાથે સફરોને અથવા બીજાં આંતરડાંનો ભાગ પણ બહાર આવે છે, ને તેથી તેની અંદર મળ ભરાઈ રહેવાથી પેડુમાં મરડાની માફક દુખાવો થાય છે, સાર લાગે છે અને આમણ ધીમે ધીમે વધતી બાય છે તથા ધાત પણ જવા લાગે છે.

આ દર્દમાં આમણ આગળથી નીકળે છે કે પાછળથી નીકળે છે તે ઉપરના ચિન્હોથી નક્કી કરી શકાય છે. અથવા તો પ્રસૂતાયે

પોતાની તર્જની (અ યુક્ત પડખેની) આંગળી અડાડીને કપો ભાગ બહાર આપ્યો છે તે નક્કી કરી તેને માટે લગભગ નીચેના ઉપચારો કરવા.

(૧) જો આમણુ નીકળતી હોય તો પેથાળના ખુલાસા માટે હુશ (પીચકારી) લેવી.

(૨) હરવા ફરવાનું બંધ કરી બીછાનામાં પડી રહેવું.

(૩) થડા પાણીમા ળેસવું

(૪) જસતના કુલ, ટેનીકએસીડ અને કુલાવેસી ફટકડી એ ત્રણે દરેક અરધાથી એક ડ્રામ પ્રમાણે લઈને તેને એક પોઈન્ટ પાણીમા મિશ્ર કરી તેની થોનીમા પીચકારી લેવી.

(૫) ટેનીકએસીડ ૬૦ ગ્રેન તથા કાથાની બુકી ૩૦ ગ્રેન લઈ તેને કોકમના તેલની સાથે મિશ્ર કરી સોગડી કરવી આ સોગડી એક રાત્રે પહેરવી

(૬) લોહભક્ષમ, કપીનાઈન, ફોસફરસ એમીડ અથવા ઝેર કોથલાના અર્ક જેવી પૌષ્ટિક દવા આપવી

(૭) કોઈ પણ કારણથી તેવી રસા જોર ન કરે કે વજન ન ઉઠાડે તેમ કાળજી રાખવી.

(૮) બેવડીયા પૈસા એક સાકડી ડોઝળી (વાસળી)મા ભરી પહેરીને ઉપર લગોટ વાગવા કહેવું.

ગુહ્યાંગ પ્રદેશ દાદ—

પેડુની અંદર ગર્ભાશયના બંધનાદિકના સંયોજકનો વરમ (સોળે) થવાથી આ વ્યાધિ થાય છે, આવો વ્યાધિ ઘણું કરીને પ્રસવ થયા પછી અથવા ગર્ભપાત થયા પછી થાય છે. તેમજ ગર્ભાશય ઉપર યસ્રક્રીયા કરવાથી, સળી નાંખવાથી, ગરમીથી કે સ્ત્રી અંડ

અને ગર્ભસ્થાનના વ્યાધિને લીધે થાય છે. પ્રથમ પ્રસૂતા સ્ત્રીને આ રોગ વિશેષ જોવામાં આવે છે. વરમ (દાહ) એક બાળુએ થોડા ભાગમાં થાય. અથવા પેડુની ચોમેર પણ થાય છે.

કોઈ વાર આ વ્યાધિ ગુપ્ત રીતે થાય છે. અને થોડા દિવસમાં ઢેકું બંધાય ત્યાંમુધી ખબર પડતી નથી. પણ ઘણું કરીને તો શરૂ-આતથીજ તેના ચિન્હ માલમ પડે છે. એટલે થોડા થોડા તાવ આવે છે. કમર દુખે છે. અગ્નિ મંદ રહે છે. ભેચનપણું અને નળાણાઇ દેખાય છે. નાડી જલદ બને છે. ચહેરા ફિક્કરમંદ રહે છે અને ઉનવા ઇત્યાદિ ચિન્હો થાય છે. ચોનીની અંદર તર્જની આંગળી નાંખીને તપાસ કરતાં એક અથવા બેઉ બાળુએ સોજે તથા દુખાવો માલમ પડે છે. પેડુ ઉપર સ્પર્શ કરવાથી ઢંઢળ જેવું (કંઠણુ ઢેકું) જણાશે. આ દરદ ૧૪ થી ૨૧ દિવસમાં મટી જાય છે. ને જો તે ઢેકું કમનસીબે પાકે છે તો તેમાંથી પડ્ થાય છે. ટાઢ વાઈ તાવ આવે છે. પરમેવો વળે છે. નિદ્રા આવતી નથી. તૃષ્ણા લાગે છે તથા પેડુમાં પડ્ થવાથી લબકારા જેવું દરદ થાય છે. પેદવીસની અંદર આવાં ગડ થાય છે. તે પેટમાં અગર પેટની બહાર ફૂટે છે અથવા સફરા અગર મુત્રાશયમાં ફૂટે છે. તે જો પેટમાં ફૂટે તો માકું પરિણામ આવે છે. આવાં દર્દ માટે:—

(૧) અળશીની પોટીસ લગાડવી. અથવા પેડુ ઉપર ગરમ પાણીનો વારંવાર શેક કરવો. (૨) અપ્પીણુ ૧૨ ગ્રેન તથા મુગર લેડ ૧૨ ગ્રેન લઈ કોકમના તેલની સાથે મિશ્ર કરી ચાર સોગડી કરવી. આ સોગડી દરરોજ રાત્રે એકેક ગુલાંમમાં પહેરવી. (૩) ઓકસાઈડ ઓફ ઝીંક ૪૦ ગ્રેન તથા એકસ્ટ્રાક્ટ ઓફ બેલોડોના ૧૨ ગ્રેન લઈ કોકમનું તેલ, ગુંદરનું પાણી અથવા મધની સાથે મિશ્ર કરી ચાર સોગડી કરવી, તે દર રાત્રે એકેક સોગડી પહેરવી. (૪)

દસ્તની કપ્પડ્યાત હોય તો એરડીયુ આદિક હલકો જીલાળ આપવો, કે એનીમા આપવી (૫) સાદો પૌષ્ટિક ખોરાક આપવો અને ગરમ પદાર્થનો ત્યાગ કરવો. (૬) ગરમ પાણીમા બેસારવી અને યોનીમા ગરમ પાણીની પીચકારી મારવી. (૭) બિછાનામાં સુઈ રહેવું. (૮) પેડુમા બહુ દુખાવો થતો હોય તો એક્સ્ટ્રાક્ટ ઓફ બેલ્લા ડોના ચોપડી તે પર પોટીસ લગાડવી (૯) પેડુના દુખતા લાગ ઉપર થોડી જળો મૂકાવવી.

કમળાનું ફેરીજવું—

પ્રસવ સમયે બીનજરૂરી શ્રમ થવાથી કેટલીક વખત કમળ ડુંધુ થઈ જાય છે કે ફેરી ભય છે તેથી પેટના નવા નવા વ્યાધિયો થઈ આવે છે તથા ભવિષ્યમા ગર્ભધારણ થઈ શકતો નથી માટે તેમણે નીચેના ઉપચાર કરવા.

(૧) ઈદ્રવરણીના મૂળની જડને પાણી ઠે ફૂધમા ધમીને તેને ૧૨મ કરી પેડુ ઉપર લેપ કરવો.

(૨) લોહર, સુવાઢાણા, સિંધવ, ધાવડીના ફુલ, કાટાળુમાયુ, ૧૫૫ લેસો ગુગગ સમભાગે લઈ તેના ચૂર્ણને મધસાથે મેળવી ૧૫૫ જીવડી ગોળીયો કરવી આ ગોળી એકેક ઉંધુ કમળ થઈ ગયેલ રીને પહેરાવનાથી કમળ સવળુ થઈ જશે.

સુવા-બેસવામાં કે પેટે પાટો બાંધવામાં અથવા ખાનપાનાદીના ફેર-ફારથી ડેટલીક સીયોને પેડુમાં વા ભરાઈ જાય છે કે પ્રસવ માર્ગમાં શૂળ અથવા ચળ આવવા લાગે છે. કે પવન છુટવાના અવાજ પહોંચાય છે. માટે પ્રસવ સમયે સમજદાર સુચાણી રોકવી અને દરેક સાધનોમાં સ્વચ્છતા બાળવવી. છતાં આવી ભુલના પરિણામે કોઈને તેવાં દર્દો પ્રસૂતિ પછી થોડા વખતે દેખાય તો:—

(૧) લીંડીપીંપર, મરી, સતાવરી, અડદ, કુદ અને સિંધવને એકરસ કરી તેમાં ફની આંગળી જેવી બાડી વાટ બોળી શુદ્ધાંગમાં પહેરવાથી તે વ્યાધિયો દૂર થાય છે.

(૨) ગળો, હરડાં, ખેડાં, આંમળાં અને દાંતી મૂળનો કાઢો કરી યોની ધોવી, કે તે કાઢામાં પલાળીને પોતુ રાખવાથી શુદ્ધાંગમાં ચળ આવતી હોય તે મટે છે.

(૩) કડવા તુરીયાનાં બીજને પાણી સાથે ઘસીને તેનો લેપ કરવાથી પણ ચળ મટે છે.

(૪) યોનીમાં જખમ ન હોય તો ધતુરાનાં બે પાન વાટી સીંધાલુણ તણી ઘી મેળવી તેની પોટલી કરી પહેરાવવાથી યોની શૂળ મટે.

(૫) બાજરાનો લોટ અને સુવા દેવતામાં નાંખી યોનીમાર્ગે ધૂમાડી દેવી.

(૬) અજમાનું કસોજતુ તથા લીંબડાનાં પાન દેવતામાં નાંખી ધૂમાડી દેવાથી પણ યોનીશૂળ મટે છે.

(૭) લીંબડાની લીંબોળીનાં મીંજ અને એરડીનાં મીંજને લીંબડાનાં પાનના રસમાં વાટી તેની વાલ-વાલની બોળી વાળી પહેરવાથી યોનીશૂળ બંધ થાય છે.

(૮) અજમાની ફેતરી, સુવાદાણાની ફેતરી, બાજરાને પોટ અને લીંબડાનાં પાનની ધૂમાડી યોની દ્વારમાં દેવી. તેથી ભરાયેલો વાયુ ખસી જઈ નાદ બંધ થશે.

(૯) સુવા, લોદર, કાંટાળામાયાં, ધાવડીનાં ફુલ, રીસામણીનાં પાન, સીંધવ તથા ગુગળ સમભાગે લઈને તેમાંથી સીંધવ અને ગુગળને જરા શેકી. નાખવા તે પછી બધી ચીજો એકત્ર કરીને તેમાંથી બાર જેવડી પોટલી કરી તે પોટલીને એરંડીયામાં બોળીને પહેરવાથી શૂળ કે આસકા મટે છે. તેમજ કેડને હરકત હોય તો તે પણ દૂર થાય છે.

(૧૦) સાટોડીનું મૂળ અને ઇંદ્રવરણના મૂળને મધમાં ઘસી પેડુ ઉપર ચોપડવું.

(૧૧) સાટોડીના પાનમા કાચાની પેઠે જરા સીંધાલુજી નાખીને તેનું ખીડું વાળી પહેરવું.

(૧૨) લીલાગર ભાંગ શેકીને એક ભાગ તથા કાટાણુ માયું આર ભાગ મિશ્રણ કરી પાણીમાં વાલ-વાલની ગોળી બાંધીને પહેરવી.

યોનીનાં ચાંદાં કે દુખાવો—

પ્રસવ પછી અસ્વચ્છતાથી કે ગરમીથી યોનીમા ચાંદા પડી ગયાં હોય કે દુખાવો જણાય તો નીચેના ઉપચારો કરવા.

(૧) ખાખરાના ફળ (પીતપાપડાનાં બી) અને ઉંખરાનાં ફળ એ બંનેને તલના તેલમા વાટીને તેનો યોનીમા લેપ કરવો. જેથી ગર્ભાશયનો અગ્ર ભાગ (અંગ) બહાર નીકળવા માડ્યું હોય તો બેમી જઈને દ્રઢ થાય છે.

(૨) તુબડીનાં પાંદડા અને પઠાણી લોદર એ બંને સમાન ભાગે લઈ ખારીક વાટીને તેનો લેપ કરવો. જેથી ચાંદી અને દુખાવો મટે છે.

મધ્વ રોગ—

સુવાવડી સ્ત્રીને લુખા પદાર્થો ખાવાથી વાચુ વધે છે અને તે તીક્ષ્ણ તથા ઉષ્ણ બની લોહીને સુકાવવાથી ડુંટીની નીચે, પડ-ખામાં, મુત્રાશયમાં તથા પેડુમાં ગાંઠ પેદા કરે છે અને તેથી ડુંટીમાં અને મુત્રાશયમાં તથા પેટમાં શૂળ આવે છે. હોજરી કુલી જાય છે અને પેશાબ રોકાય છે તેને મધ્વ રોગ કહે છે.

આ દર્દ પ્રસવ પછી તુર્તજ જણાય છે. કેમકે સ્ત્રીનું ખાળક નીચે પડ્યા પછી યોનીમાં વાચુ પ્રવેશ કરી સાવ થતા રક્તને અટકાવે છે. આથી સુવાવડીને હૃદય-મસ્તક તથા બસ્તીમાં શૂળ ઉત્પન્ન કરે છે. આવે પ્રસંગે જવખારનું ચૂર્ણ તોલા ૩ નવચોકા પાણીમાં ચાર પાંચ ટીપાં મધ નાખી પાવું. અથવા તે ચૂર્ણને એક તોલા ઘીમાં કાલવી ચટાડી દેવું.

યોની તંગ—

પ્રસવ પછી જો યોની દ્વારના અવયવો શીથીલ રદ્યાં હોય તો તેમાં સ્નાયુની નખખાઈ જવાબદાર હોય છે અથવા તો લોહીવા કે પ્રદરના વ્યાધિથી પણ યોનીદ્વાર શીથીલ પડી જાય છે. માટે દર્દનું કારણ નક્કી કરીને લોહીવા અથવા પ્રદરનો જે વ્યાધિ હોય તેના ઉપાય કરવા, કે જેથી તે દર્દ દૂર થવા સાથે યોની તંગ થશે. અને જો પ્રસવના સમયે વેગથી અવયવો શીથીલ થઈ ગયાં હોય તો:—

(૧) કાંટાળુમાયુ તો. ૧ અને બરાસ કપુર તો ૩ મધમાં કાલવી તેના યોની ઉપર લેપ કરવો. જેથી ગમે તેવી શીથીલ થયેલી યોની તંગ થાય છે.

(૨) કાંટાળુમાયુ, ધાવડીનાં ફૂલ, હરડાની છાલ,

બાવળની પાલી, એ દરેક સમભાગે લઈ અરણીના રસમાં તેની ગોળીયો ચણા જેવડી વાળવી. આ ગોળી અંકેક પહેરવી.

(૩) આંખા હળદર, ઘીના કુડલાના ચામડાની રાખ, કાંટાળુમાયુ, ફટકડી, આયોપાલવની છાલ, અરણીનાંમૂળ, નરમાદાનું મૂળ, ઘો અથવા ડાલ અને કુલાવેલી ફટકડી એ દરેક સમભાગે લઈ પાણીમાં ચણા જેવડી ગોળીયો વાળવી. આ અંકેક ગોળી પહેરવી.

સ્તનરોગ.

ન્હાવા ધોવામાં બેદરકાર રહેવાથી સ્તન ઉપર પરસેવાની મંદકી થોંટી છે. તે પરસેવો બાળકને ધાવતાં પેટમાં જવાથી બાળક માંડું રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેવી સ્ત્રીના સ્તન ઉપર ગૂમકું થઈ આવે છે. તેને સ્તનવિદ્રથી કહે છે. વળી કેટલીક વખત બાળક ધાવતી વખતે માથું મારવાથી કે સ્તન ખેંચાવાથી તેની ધાવણુની નસોને નળળી પાડી ધાવણુ ચોપની દે છે. તેમ પિત્ત પ્રકોપથી પણ સ્તનના રોગ થઈ આવે છે. આવા સ્તનના બ્યાધિઓમાં કોઈ પણ કારણુ વચ્ચે રોક કરવો નહિ, પરંતુ નીચેના ઉપાય કરવા:—

(૧) ઈંદ્રવરણીના મૂળને પાણીમાં ઘસી હુંખતા લાગ ઉપર લેપ કરવો.

(૨) સરગવાના મૂળનો રસ કાઢી તેનો લેપ કરવો તથા તે રસ તોલા એકથી બે શક્તિ પ્રમાણે પાવો.

(૩) જળો મુકાવી મુઝદાલ લોહી ચુસાવી લેવું.

(૪) હળદર અને ધતુરાનાં પાન ઘુંટી લેપ કરવો.

(૫) તપાવેલા લોહાને પાણીમાં ઠાસી તે પાણી સીને પાવું.

(૬) પાંડણી ક કાડીના સુળ્યાને ઘસી લેપ કરવો.

(૭) એરડાનાં પાન વરાળીયાં કરીને ઉપર બાંધવાં.

(૮) સ્તન પાકેલું હોય તો વીલાયતી કોલસો, તાવડીમાં શેકેલી એરડી, સાબુ, ખારેક એ સર્વને છુંદી વીથપાણીથી ધોયેલા ઘીમાં ખરલ કરીને તૈયાર કરેલો મલમ ચોપડવો.

ફેટલીક વખત ધાવણું બાળક માંદું પડી જવાથી ધાવવાનું બંધ થાય છે અથવા બાળક મરી જવાથી ધાવણુની આવ એકડી થતાં તાણુ થાય છે, અને જો ધાવણુનો નીકાલ ન કરવામાં આવે તો એકઠું થયેલું દુધ જામી જઈને ગડ બંધાય છે અને તેની પીડાથી તાવ ચડી આવે છે કે થાન ઉપર ઢાકળાં ઉપસી આવે છે માટે આવે પ્રસંગે ધાવણુનો નીકાલ કરી નાંખવા ખાસ જરૂર છે તેથી:—

(૧) ગરમ પાણીની ધારથી સ્તનને આરીને ખૂબ ધોઈ નાંખવા એટલે સ્તનની નસો નરમ થઈ જશે પછી આસ્તેથી ઢાબીને ધાવણુ કાઢી નાંખવું.

(૨) કોઈનાં બાળકને ધવરાવવું.

સોજા:—

સુવાવડમાં નિકિયાથી સોજા ચડી જાય તો તેમાં—

(૧) ધોળી સાટોડીનાં મૂળ, રાસ્તા, સુંઠ, દેવદાર તથા સુકા મુળા એ દરેક બબ્બે તોલા, અરણીનો રસ ૪ ચેર અને તેલનું તેલ ૨૦ તોલા એ સર્વને ચૂલે ચડાવી મંદાગ્નિથી ઉકાળતાં બ્યારે રસ બળી જઈ તેલ માત્ર રહે ત્યારે ઉતારી તે તેલને શરીરે જે જગોએ સોજા હોય ત્યાં ચોપડવાથી અતિ લયંકર સોજા પણ મટી જાય છે.

(૨) ધતુરાના રસમાં ગુગળ સીજવીને તેનો સોજા ઉપર લેપ કરવો.

(૩) વાવડીંગ, દાંતી મુળ, કડું, નસોતર, ચીત્રો દેવદાર,

સુઠ, પીપર, મરી, હરડે, બેડા, આમળા તથા સાટોડીના મૂળ એ-
 દરેક અડેડ તોલો અને હિરાકશી બે તોલા લઈ તેનું ચૂર્ણ અરધાથી
 એક તોલાની માત્રાના ગરમ પાણી સાથે પીવાથી સઘળી જાતના
 સોજા પાડુ, કમળો ગરલ વિગેરે દૂર થાય છે

(૪) ખીલીના પાનનો રસ ચાર તોલાની માત્રામા પીવાથી
 ત્રિદોષના સોજા દૂર થાય છે જો સોજો સ્ત્રીને પ્રથમ મુખપર થયી
 નીચે ઉતરતો જાય અથવા શુદ્ધોન્દ્રી ઉપર પ્રથમ ચડી પછી જાય અગે
 ફેલાય તેમજ શ્વાસ નળગાઈ તાવ વગેરે ઉપદ્રવ સાથે હોય તે સોજા
 અસાધ્ય ગણાય છે.

સોજા સાથે ઝાડાનો ઉપદ્રવ હોય તો—

(૧) અરણીનો રસ આખે ડીલે ચોપડવો અને થોડો પાવો

(૨) અરડુસાનો રસ તોલો ૧ મધમા પાવો

(૩) દેવદાર, અતિવિશની કળી, પહાડમૂળ, વાવડીંગ, મેથ
 મરી, કડાછાલ એ દરેક અડધો-અડધો તોલો લઈ તેનો ક્વાથ
 (ઉકાળો) કરી પીવાથી સુવાવડીને અતિસાર (ઝાડા) ના વ્યાધિ
 માથી સોજા ચડી ગયા હોય તો જાનને દર્દમા ફાયદો કરે છે

શ્રુતિકા સન્નિપાત—

જલુતરમા વધારે અશક્તિ આવી જવાથી અને તેમા તાવ
 વિગેરે વ્યાધિઓ દાખલ થતા સુવાવડી પોતાના મગજનું સમતોલ
 પાણું ગુમાવી દે છે, કે હરખના ઉભરામા-વિચારવાયુમા કે અતિ
 ચિંતામા માનસીક નળગાઈ વધી જાય છે અને તેમાથી સન્નિપા
 તના ચિન્હો દેખાય છે

આ વ્યાધિ ત્રિદોષના બળની નીચાની છે અને દર્દનું જોર
 વધી જવાના પરિણામે મગજ તથા શરીરનું સમતોલપણ ગુમાવી

—એ તે બનવા જોગ છે; માટે આવે પ્રસંગે પુરી કાળજીની જરૂર છે. આ દર્દમાં સુવાવડી માટે નીચેના ઉપાય કરવા જેવા છે.

(૧) દેવદાર, ઘોળોવજ, ઉપલેટ, પીપર, સુંક, કાયફળ, મેથ, કરીયાતું, કડુ, ધાણુ, હીમ્મજ, ગજર્પીપર તથા ધમાસો એ દરેક સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાંથી ચાર તોલા મીશ્રણને ૪૮ તોલા પાણીમાં ઉકાળી જ્યારે બાર ભાર રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં સિંધવ તથા શેકેલી હીંગતું ચૂર્ણ જરા નાંખીને સવાર—સાંજ પાવું.

(૨) દશ શેર પાણીમાં સોનાની બંગડી કે નક્કર દાગીનો નાખી તેને ઉકાળતાં એક શેર પાણી રહે તે પાણી પીવા આપવું.

મનની નબળાઈ—

મનની નબળાઈ એજ સર્વ પાપોનું મૂળ હોય છે એમ વિદ્વાનો કહે છે. નબળું મન અવકાશ મળતાં અનેક પ્રકારના ઘાટો ઘડ્યા કરે છે, વિચિત્ર જાતના તરંગો અને ચિંતાઓ કરી નકામી હાથ-પોય કર્યા કરે છે. સ્ત્રી જાતિ, સ્વભાવથી જ અબળા ગણાય છે, કેમકે તેને અતિશય ચિંતાઓ અને વિકલ્પો કરવાની જે ટેવો છે તે ઘણું કરીને મનની નબળાઈનાં જ ફળરૂપ હોય છે. વિના કારણે જે અતિશય માનસિક ચિંતાઓ લોગવ્યા કરે છે—તેને અનેક જાતના વ્યાધિઓ જન્મ પામે છે. જે વાતની પ્રીત કરવાની ખીલકુલ જરૂર ન હોય એવી વાતોની પણ ફિકર કર્યા કરવાથી, કે જે વાત સત્તાની બહારની હોય, જેની સાથે બહુ સંબંધ ન હોય તેવી બાબતોને પણ મગજમાં ભરી રાખી ખાલી લોહીનું પાણી કરવાથી પરિણામે મગજ ઉપર ઘણી જાતનો નકામો બોલો પડે છે અને એ બોલો હૃદયને દાબી દે છે. “લોકો શું કહેશે ?” “અમુક ભાઈ કે અમુક બહેનને શું લાગશે ?” “અમુકનું શું પરિણામ આવશે ?” એવી એવી અનેક

પ્રીકરો ખાલી મનોમહિરમા ભૂતની માફક ધમ્મી આવે છે ડોક્ટરે કહે છે કે પ્રીકરના જ તુઓ ઘણા ખરા ક્ષયના જ તુઓને જ મળતાર હોય છે એ જ તુઓ કાળજી કરી ખાય છે, ભૂખને મદ યનાવી દે છે, લોહીને ચોપી લે છે, યુદ્ધિને બૂઠી યનાવી દે છે, ઇન્દ્રિયશક્તિને શિથિલ યનાવી દે છે અને વૃદ્ધાવસ્થાને ખેચી લાવે છે. બહુ ફિકરને લીધે પ્રથમ મગજ તપી જાય છે, તેથી માથુ દુ ખે છે, જ્ઞાનતત્ત્વ ઓને વધારે કામ કરવું પડતું હોવાથી ધીમે ધીમે તે નળજા પડતા જાય છે તેમાથી છેવટે હીસ્ટ્રીયા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે

હીસ્ટ્રીયા (અપરમાર)—

ઉપર પ્રમાણે મનની નળજાઇથી સ્ત્રી કે પુરૂષ, નાના કે મોટા સૌને વીર્ય વિકારથી તેમજ પ્રદરના બ્યાધિમા અશક્તિ વધી જવાથી કે અતિ ચિંતાથી ઘણા ભાગે હીસ્ટ્રીયાનું દર્દ થાય છે પરંતુ મોટા ભાગે સ્ત્રી વર્ગ સુવાવડમા શક્તિ ખોઇ નાખે છે તેથી તેને આ દર્દ લાગુ પડવાનો ભય વધારે રહે છે એટલે હીસ્ટ્રીયાના દર્દને લગતી હકીકત અહીં આપવામા આવી છે જ્યારે તેના જણાવેલા ઉપચારો કોઇ પણ અવસ્થામા સ્ત્રીઓ કે પુરૂષો સૌને કામના છે

હીસ્ટ્રીયા એ વાઇને લગતું દર્દ છે તેમા ફેર એટલેજ કે વાઇમા મોટે પ્રીણ આવે છે ત્યારે હીસ્ટ્રીયામા પ્રીણ આવતા નથી ખાકી આ દર્દનો હુમલો થતા તે માણસ જ્ઞાન ગુમાવી નાખે છે મગજ ઉપર તેમજ છાતી ઉપર બાર પડ્યો હોય તેમ લાગે છે આખો બધ થઇ જાય છે અને અજોખાગ ખેચાય છે

આ બંને દર્દ માટે નીચેના ઉપાયો કરવા —

(૧) દબાવતા દુધ નીકળે તેવી અમકચરી લીંબોગી પાટી યામ્મ સરી પાણીના ખાડા પાસે કચરાવાગી જન્યામા તે પાટીયાનું

એમાં પેકબંધ કરી કપડાંથી બાંધી છ માસ દાટવે અને કંટાળો થોર ઉગેલો હોય ત્યાંજ તેના બુંભાંમાં ડગળી કાઢી અંદર મરી (તીખાં) પાશેર ભરી છાલુથી છાંદી ડગળી પાછી બંધ કરી, પાટો બાંધી પછી છ માસ જવા દેવા. આ બંને પ્રયોગ ફાગણ માસમાં કરીને દીવાળી નજીકમાં તે પાટીયામાંથી લીંબોળી અને થોરમાંથી તીખાં કાઢી લેવાં. પછી તે સુકવીને ખરલ કરી તમાકુ જેવું જીલ્ડું ચૂર્ણ કરવું આ ચૂર્ણ વાઈવાળાને કે હીસ્ત્રીયાવાળાને એક વખતજ મુંઘાડવાથી વાઈ-હીસ્ત્રીરીયા વગેરે મટે છે.

(૨) આ રોગમાં વારેવારે ઉડટી કરાવવાથી ઉંઘ આવી જાય છે અને ફાયદો થાય છે. ફક્ત ગર્ભવતીને ઉડટી ન કરાવવી.

(૩) ખાદ્દી, ઘોડાવજ, સિંધવ, શંખાવળી, છીણી (બેયણા) માલકાંકણાં, અંદ્રાવણાં, લીંડીપીપર, એ દરેક ત્રણ ત્રણ ટ્રેન તથા સોનાનો વરખ, જવખાર અને વછનાગ એ દરેક અઠેક તલભાર એ સર્વનું ચૂર્ણ કરી દશ વર્ષના બુના ધીમાં ચટાડવું અને તે પાચન થયા પછી માત્ર સાબુચોખાની કાંજ આપવી.

(૪) ઉંદરકાનીની ભાજી કરી ખવરાવવી.

(૫) ધતુરાનાં શુદ્ધ કરેલાં બીજ એકથી ત્રણ અને લીંડી-પીપર નં. ૨૧ તેઓનું ચૂર્ણ કરી દશ વર્ષના બુનાં ધીમાં સેવન કરવું. આ પ્રયોગ સુવાવકી તથા ગર્ભવતી માટે કરવા જેવો નથી.

(૬) તાડનો રસ તોલા બે, મધ નાંખી પીવાથી સામાન્ય ઉન્માદ મટે છે.

(૭) મનશીલ. કબુતરની હુગાર અને રસાંજન, અગર દારૂ હળદરનું ચૂર્ણ તેનું અંજન બનાવી દરરોજ આંખમાં આંજવાથી પલ્લુ આ દરદો મટે છે.

(૮) નોળીયો, ધુવડ, ખીલાડી, ગીધ, વીંછી, સાપ, અને કાગડો એઓની ચાંચ, રૂંઆં, પાંખ, અજર નિષ્ઠા એઓનો ધુમાડો દેવાથી પણ આ રોગ જાય છે.

(૯) ઘોડાવજ તોલો ૧ હરડાં બેડાં અને આંમળાં દરેક તોલા બપોળે લઈ તેનું ચૂર્ણ દરરોજ ૬ તોલો મધ સાથે, ધી સાથે અગર સાકર સાથે કેવું.

(૧૦) સિંધવ તોલો ૧ અને ત્રીફળાં તોલા ૩ (દરેક અકેશ તોલો) મેળવી તેનું ચૂર્ણ દિવસમાં બે વખત તોલા ૧૦ પ્રમાણે ઘીમાં કાલવી ઉપર ગરમ પાણી પીવું અથવા તે ચૂર્ણ મધ કે ઘી સાકર સાથે ચાટીને ઉપર દુધ પીવું. આ પ્રયોગ એક વરસ સેવવાથી ઉપરના રોગ મટે. પણ તેમ કરતાં બાંધાણુ ન થઈ જાય માટે વચ્ચે થોડે થોડે આતરે દિવસો ખાલી જવા દેવા.

(૧૧) પોટાશ બ્રોમાઈડ (Potas Bromide) ૩૦ ગ્રેન સ્પીરીટ આમોનિયા એથેમેટીક (Sp. Amon. Arom.) ૩૦ ટીપાં, ટીચર એસેફેટીડા (Tinct. Asafotida) ૩૦ ટીપાં, ટીચર કાર્ડમો (Tinct. Cardamomo) ૪૫ ટીપાં, ટીચર નક્સવોમિકા (Tinct. Nuc-Vomica) ૧૫ ટીપા, ક્લોરલ હાઈડ્રેટ (Cholo. Hydrate) ૧૨ ગ્રેન, ટીચર વેલેરીન એમોનીયા (Tinct. Valer. Amon.) ૩૦ ટીપાં, ટીચર હાયોસમ (Tinct. Hyosam.) ૭૦ ટીપાં, ટીચર જિંજર (Tinct. Gingeer) ૪૫ ટીપાં, પીપર-મીન્ટના ફુલનું પાણી પાચ ટીપાં એ પ્રમાણે મિશ્રણ તૈયાર કરીને નવ ભાગ કરી ત્રણ દિવસ સુધી ત્રણ ત્રણ ભાગ દેવા. (આ દવા ગર્ભવતીને આપવી નહિ)

(૧૨) બુદ્ધિવર્ધક ઔષધો આપવા-જેવા કે-૧-૪, ન્યોતિ-

પ્રમાત, ખાણી, શંખાવળી, શતાવરી, ગોરખમુંડી, બાળચી, અપા-
માર્ગદ્વાર (અઘેડાનો દ્વાર), વિદારીકંદ-ભાંગરો, આંસોધ
મોચરસ, અનાર (દાડમ), ઉટંગણના બીજ, શમી, કેવડો, ખેર,
અજમોદ, જવ, મગ, લસણ, બીલામા, વાવડીંગ, સિન્ધવ, આમળાં,
ગાયત્રું દુધ, તાલું માખણ, મધ, કુર્લીજન, વંતાક (રીંગણ),
નિમ્બ (લીંમડો), કદમ્બનું દાંતણ, અંપો, અક્કલકરો, ગંજો સત્ત,
જીતું ઘી, દ્રાક્ષ, નાગરમોચ, શેરડી, વિષ્ણુકાંતા, શુદ્ધ સોમલ, ચેથી,
વંશલોચન, મોતી, કાંસાનું પાત્ર, સોનું. આ વસ્તુઓ હિન્દુદેશીયા
મટાડવામાં ઉપયોગી છે.

(૧૩) પ્રતાપ લકેશ્વર રસ વાલ એકથી બે, પંચવક રસ
વાલ એકથી બે અને મહા યોગરાજ ગુગળ ત્રીશ વર્ષની ઉંમર સુધી
બે વાલ અને પછી ચાર વાલ એ રીતે ત્રણ મેળવીને દેવાં.

પ્રતાપ લકેશ્વર રસની બનાવટ—શુદ્ધ પારદ ૧ ભાગ,
અપ્રખ ભસ્મ ૧ ભાગ, શુદ્ધ ગંધક ૧ ભાગ, ચીત્રાનાં મૂળ ૩ ભાગ,
લોહભસ્મ ૪ ભાગ, શંખભસ્મ આઠ ભાગ, અડાયાં છાણાંની રાખ
૧૬ ભાગ, શુદ્ધ વછનાગ ૧ ભાગ, ઉપર મુજબ એકઠાં કરી ભાંગરાના
રસની ત્રણ ભાવના દેવી. તે પ્રતાપલકેશ્વર રસ કહેવાય છે.

પંચવકરસની બનાવટ—શુદ્ધ પારો આઠ ભાગ, શોધેલાં
ઝેરકોચલાં આઠ ભાગ, શોધેલો ગંધક આઠ ભાગ, ત્રીકટુ (સુંઠ,
મરી, અને પીપર) બાર ભાગ, એ દરેકને છણાં વાટી આદાના
રસની એક ભાવના દેવી. તેને પંચવક રસ કહે છે.

મહા યોગરાજ ગુગળની બનાવટ—સુંઠ, પીપર, ચવ્યક,
પીપરીમૂળ, ચિત્રકમૂળ, શેકેલી હીંગ, અજમોદ, ધોળા સરસવ,
જીરું, નગોડનાં બી, ઇંદરજવ, કાળીપાટ, વાવડીંગ, ગજપીપર, કડુ,

અતિવિશની કળી, સારંગમૂળ, વજ, મોરવેલ, એ દરેક પા ૩ તોલો - અને ત્રીફળાં પાંચ તોલા સર્વતું ચૂર્ણ કરી તે સર્વની બરાબર ગુગળ લેવો. ગુગળને ઘીમાં તળી ગોળ જેવો નરમ કરી તેમાં ઉપરતું ચૂરણ મેળવવું. અગર પાણીમાં ગુગળને પકવી ગોળ જેવો નરમ કરી ઉપરતું ચૂર્ણ મેળવવું. આ લઘુ યોગરાજ ગુગળ થયો. તેમાં બંગ-સસ્મ, લોહસસ્મ, મંદુર તથા રસસિંદુર દરેક ચમચાર તોલા મેળ-વવાથી મહા યોગરાજ ગુગળ થાય છે. પણ ઉપરનાં સર્વ ઔષધો લખ્યાં છે તેથી ચાર ગણાં લેવાં.

અનુપાન—યોગરાજ ગુગળ બધી જાતના વાયુના રોગમાં શસ્નાદિક ક્વાથમાં દેવો. પિત્તરોગમાં કાકોલ્યાદિ ગણુના ક્વાથમાં, કફ રોગમાં અર્કુસાદિક ક્વાથમાં, પ્રમેહ તથા પ્રદરમાં દાડ હળ-દરના ક્વાથમાં, પાંડુરોગમાં ગૌમુત્રમાં, મેહ વૃદ્ધીમાં મધ સાથે, કુષ્ઠ રોગ એટલે આમડીના વિકારોમાં—કકવા લીંબડાના ક્વાથમાં, વાતરક્ત રોગમાં ગળોના ક્વાથમાં, સોજ તથા આમરોગમાં લીંડી પીપરના ક્વાથમાં, ઉદરના ઝેરમાં કાળીપાટના ક્વાથમાં, નેત્ર રોગમાં ત્રીફળાંના ક્વાથમાં, સર્વ પ્રકારના ઉદર એટલે પેટના રોગમાં તથા શુદ્ધમાં પુનર્વાદિ ક્વાથમાં અપાય છે. વળી—વરીયાળી તોલો ૦૮ સુંઠ તોલો ૦૮ ધણા તોલો ૦૮ ગોખરૂ તોલો ૦૮ તેનો દોઢ શેર પાણીમાં ઉકાળો કરી આઠમાંસ બાકી રહે ત્યારે તે સાથે આપવાથી, પેટશૂળ, આમવાયુ, શુક્રદોષ તથા આર્તવ દોષ મટે છે. પાચન-શક્તિ સારી થાય છે. રક્ત વિકારમાં મંજીષ્ઠાદિ ક્વાથમાં, બગંદર તથા નાડીવૃણ રોગોમાં ત્રીફળાના ઉકાળામાં સાધારણ સધિવા—સ-શકતપણ્, શુક્રદોષ અને ઉપદંશવાળા વિકારમાં ઘીમાં આટી તે ઉપર તુલસીનાં પાનનો આ પીવો.

(૧૪) આકડાનાં તાજાં રવેડાં અને વીખા સમભાગે લઈ

વાલવાલની ગોળીઓ વાળવી. હમેશાં પહેલે દિવસે ત્રણ, બીજે દિવસે ચાર એમ એકેક સાત દિવસ વધારવી અને સાત દિવસ ઘટાડવી. દરમહિને એક પખવાડીયું દરદ મટતાં સુધી ઘીમાં આપવી. પચ્ચમાં—ખટાશ તેલ કે મરચાંને હાથ પણ ન અડાડવો. પેટમાં કે ગળામાં દાહ થાય તો ઘી કે મધ ચટાડવું. દરદ નરમ પડે તેમ રવે ડાનું વજન ઘટાડવું.

(૧૫) શેકેલી હીંગ તોલા ૧, વજનું ચુરણ તોલા ૨, કઠનું ચુરણ તોલા ૨, સંચળ તોલા ૮, વાવડીંગ તોલા ૧૬. એ સર્વનું વચ્ચગાળ ચૂર્ણ કરી ૧ થી ૩ વાલ સુધી ઉના પાણીમાં દેવું. આ ઔષધ હીસ્ત્રીયા ઉપરાંત આક્રેરા, કોલેરા, હૃદયરોગ, શુદ્ધ, કૃમી ઉર્ધ્વવાયુ વગેરેમાં પણ ફાયદો કરે છે.

(૧૬) કછેરનો ઘનસાર અને અપ્રીણ, આકડાના રૂઢ સાથે વાટી ઘઉં ભારની ગોળીઓ કરવી. તે ગોળી સવાર—સાંજ એકેક દેવી. આ ગોળીથી હીસ્ત્રીયા ઉપરાંત—તાવ, સળેખમ, જાડો, મરડો, રક્તઆમ, ઉધરસ, દમ, શૂળ, સંગ્રહણી, ક્ષય, સ્વેદ, મધુપ્રમેહ, પ્રદર, વાવેદના, ભૂતવા, ધનૂર, આંચકી. વગેરે મટે છે.

(૧૭) પીળી કછેરના છાલ સુદ્ધાત બાડા લીલા લાકડાને લઈ કુચા કરી બચેર કુચામાં ચાર હરડાંની છાલ નાંખી દશ શેર પાણીમાં ઉકાળી બચેર રહે ત્યારે શીસો ભરી રાખી તેમાંથી હમેશાં સવારમાં પાવલીભાર પાણી પાવાથી પ્રયોગ સોળમાં જણાવેલા સર્વ દરદો ઉપરાંત અર્ષમાં પણ ફાયદો કરે છે.

(૧૮) પહેરેલાં કપડાં તંગ હોય તો ભીનાં કરવાં. જો સાધ્ય હોય તો ખાન્ડી દ્રામ ૪ એક ઐંસ પાણીમાં અગર દ્રાક્ષારસ દ્રામ ૪ એક ઐંસ પાણીમાં દેવો. અથવા સ્પીરીટ આમોનીયા આદેમે-

ટીક દ્રામ ૧ અને પાણી એક ઝોંસ દેવું. અગર હીંગ ચોખ્ખી રચ-
ની વાલ ૧ બુકો કરી ઘીમાં ગળાવવી. અગર કસ્તુરી સારી ૧ થી બે
રતિ મધમાં દેવી. પીપરમેન્ટ એઈલ મધમાં કે પતાસામાં ત્રણ ચાર
ટીપાં દેવું. દાંત જકડાઈ ગયા હોય તો હુંગળીનો એકાદ ગાંઠીયો
કચરી તેમાં મધ નાંખી રસ પાઈ દેવો. અગર એક વાલ બરાસકપુર
દેવો. પેટ ઉપર રાઈતું પલાસ્ટર મારવું. દરદી બેભાન હોય તો
હુંગળી છુંદી રસ સુંઘાડવો. અગર કાર્બોનેટ ઓફ આમોનીયા
સુંઘાડવો. તે હાજર ન હોય તો કળીચુનો અને નવસાર પાણીમાં
ધસી સુંઘાડવો. સુંઠ કે ત્રીકદુતું ચુરણ પેદા ઉપર ધસવું.
તેમ છતાં સાધ્યમાં ન આવે તો ચપટી ભરી ત્રીકદુતું ચુરણ હુંગ-
ળીમાં ભરી કુંકમારી નાકમાં ચડાવવું. સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે-
પાણી છાંટવું. આમ છતાં નિદ્રાની સ્થિતિ કે ઘેનની સ્થિતિ ન મટે
તો અમુક વખત તેમ રહેવા દેવું. ને રોગનો બેગ શમી ગયા પછી
વારંવાર આવા થતા હુમલા અટકાવવા-શરીર નબળું હોય તો લેા
હુની તથા જસતની ભસ્મ તગરના ગઠોડા અને એવી પૌષ્ટિક દવા
આપવી શરૂ કરવી. ચોપણ નબળું હોય તો સાથે પૌષ્ટિક ઓરાક
આપવો. મન ક્ષોભ ન પામે એવી ગોઠવણ રાખવી. દરદીને કચવાવા
ન દેવો. તેનું મન આવેગ, ઉદ્વેગ, અતિહર્ષ, શોક કે હુંખમાં ન
સપડાય તેવું વર્તન રચાવવું. નાટકાદિ જોવાથી દૂર રખા-
વવું. રોવા-ફૂટવાથી દૂર રખાવવું, હમેશાં વાલવાલ ચોખ્ખી
હીંગ સવાર સાજ થીણા ઘીમાં ગળાવવી. જો ઝાડો કબજ રહેતો
હોય તો હીંગ અને એગીયાની સમભાગે વાલવાલની ગોળીયો
સવાર સાંજ એકથી બે લેવરાવવી. જો રજોદર્શન ન થતું હોય
તો હીરાકશી-હીરાબોળ અને એગીયો એની ગોળીયો સમભાગે
લઘ વાલ વાલની ગોળીયો બનાવી અમુક વખત સવાર સાંજ લઘ

‘રજ્જેદર્શન’ બરાબર આવે એમ કરવું. પીડીતાર્તવ માટે તેના ઉપાય કરવા. કેટલીએક વખત ત્રણે ટાણાં ઘઉં ઘઉં ભાર અસલ કસ્તુરીનું સેવન કરાવવું. અગર મુશક કસ્તુરી જેને યુનાનીમાં જખાદ કસ્તુરી અને ઇંગ્રેજીમાં કાસ્ટોરીમ કહે છે તે સવાર-સાંજ અકેક વાલ લેવરાવવી. ઉત્તેજક રોગને માટે પ્રોમાઇડ પોટાસ અને ટીચર વેલેરીયન સાફ છે.

(૧૯) બે ગોળી સંજીવન ગુટિકા, પાંચ દાણા મરી, વાસ કપુર અને આદુનો રસ આપવાથી આ દરદ શાંત થાય છે.

(૨૦) હરતાલ, મનશીલ, ગંધક, પારો, અબરખ એ સર્વ સમભાગે મારણ કરેલાં (શોધેલાં) લેવાં. પછી ગૌમુત્રમાં બે દિવસ ખરલ કરવાં. અને લોહો થાય તેથી બમણો ગંધક લેવો. તેમાંથી અરધો ગંધક મટોડીના એક વાસણની અદર મૂકી. તેના ઉપર પેલો ઔષધનો લોહો મૂકવો. બાદ તેના ઉપર બાકીનો ગંધક મૂકવો. એમને એક પહોર અગ્નિ આપી કાઢી લેવો. તેમાંથી દરરોજ રતિ એક એમ સાત દિવસ ઘી કે મધ સાથે આપવું. ખટાશ, તેલ, મરચું વાપરવાની સખત મના કરવી.

(૨૧) કસ્તુરી, હરડે, નાગકેસર, બેડાં, શુદ્ધ પારદ, શુદ્ધ ગંધક, જ્વયક્ષ્ણ. એલચીદાણા અને લવિંગ એ દરેક સમભાગે લઈ પાણીમાં ખરલ કરી બખે રતિ ભારની ગોળીયો કરવી. આ ગોળી હીસ્ટ્રીયામાં વધારણી સાથે, મૂર્છાગાં આદુના રસ સાથે અને ખીન્ત વાતરોગોમા પણુ યોગ્ય અનુપાન સાથે સેવન કરવાથી કાયદો થાય છે. આ ઔષધીને વાતકુલાંતકઃ રસ કહે છે.

(૨૨) ઘોડાના મુતરમાં લુગડાનું કે રૂનું પુંખડું બોળીને હીસ્ટ્રીયાના દર્દીને સુંઘાડવું. તેથી દર્દી સાવધ થયે.

(૨૩) હઠી મૂર્ખામાંથી શુદ્ધિમાં આવે એટલે કાશી પાવી-
તથા ઈલિમેટનાં કુલ નાખેલ પાનચવરાવવું.

(૨૪) છાતી ઉપર સયતું પલાસ્તર મારવું અને જળે એ
ટલે પલાસ્તર ઉખેડી લઇને ઘી ચોપડવું.

સંયમ—

સુવાવડી સ્ત્રીનો તંદુરસ્તીનો આધાર એટલો આધાર નિહા-
રની સાચવટ ઉપર છે તેટલો જ મનોનિગ્રહ ઉપર પણ છે. સ્ત્રી
એ વીરમાતા છે, સહધર્મચારિણી છે, ગૃહમંત્રી છે અને દુઃખનો
દિવાસો છે. એ વાત બુદ્ધી જઈને આજકાલ તેનું સ્થાન ‘ રમણી ’
કે ‘ કામિની ’ જેવા વિષયપોષક શબ્દ અને સંબંધ સાચવવામાં
સમાપ્ત થતું જોવાય છે. અને તેને પરિણામે સ્ત્રીઓ હુ મેશા માંદગી
લોગવતી જોવાય તેમા આશ્ચર્ય શું ? લલે આજકાલના વિકા-
રીયો સ્ત્રીને ગૃહીણી તરીકે ન પીછાણતાં છોકરા જણવાનું યંત્ર
સમજતા હોય તો પણ તેણે એટલો તો વિચાર કરવો જોઈએ કે
યત્રો પણ ચોવીસ કલાક શરૂ રાખવાથી તેમા અગ્નિ પ્રગટે છે અને
હુંક સુદૃઢમાં તે ધસાઈને નકામા થઈ પડે છે તો પછી એક મનુષ્ય
દેહ જેવો જીવતો થીંઠ આરામ વિના કેવી રીતે નહી શકે ?
સ્ત્રીઓ કંઈ પશુવૃત્તિ પોષવાનું રમકડું નથી, કે લગ્નનો અર્થ લોગ-
વિલાસ નથી, પરંતુ ધર્મનું રક્ષણ કરવું, સંયમ શીલતાને નિષ્કલંક
રાખવું એ હેતુ છે.

પ્રસિદ્ધ નવલકથાકાર સ્વ. બકિમચંદ્રે નારીજાતિના આદ-
ર્શોની પોતાના ઉપન્યાસોમા બહુ સુંદર રીતે પ્રતિષ્ઠા કરી છે. તેઓ
પોતાના એક ઉપન્યાસમા એક સ્ત્રી-પાત્ર દ્વારા, કામથી વિદ્વગ્ન
બનેલા પતિને એટલે સુધી કહેવડાવે છે કે —“ બબરદાર ! મને

સ્પર્શ કરવાનો તમને અધિકાર નથી. અલબત્ત, તમે મારા પાત છે, વંદનીય છે, પરંતુ એટલા જ ખાતર હું સર્વદા તમારી વાસનાઓને સર્વથા અનુસરું એ અશક્ય છે. યાદ રાખજો કે હું અને તમે લગ્નની પવિત્ર ગાંઠથી જોડાયેલાં છીએ. પશુઓમાં લગ્ન હોતાં નથી. જ્યાં લગ્ન નથી ત્યાં સ્વચ્છંદતાને અને ઉચ્છ્રંખલતાને સ્થાન હોઈ શકે; પરંતુ લગ્નમાં તો આદિથી લઈ અંતપર્યંત વિશુદ્ધનું અને ધર્મનું જ રક્ષણ થવું જોઈએ અને જો એમ થાય તો જ લગ્નસંબંધ સાર્યક છે. હું જોઉં છું કે—તમે વિષયોના દાસ બની ગયા છો. વિષયોની પરિતૃપ્તિ માટે જ પરમાત્માએ અમારી જાતિ પેદા કરી છે, એમ જો માનતા હો તો હવે એ માન્યતા ફર કરજો. તમે જ્યારે મન-વચન-કાયાથી પવિત્ર બની મારી પાસે આવો ત્યારે જ તમને મારી નજીક બેસવાનો અધિકાર મળી શકે, છતાં જો ભયથી કે દુખાણથી મને વરીબૂત કરવાનો તમારા તરફથી પ્રયત્ન થશે તો હું આજ સહ્યે વિષપાન કરી સંસારનો ત્યાગ કરી જઈશ. ” આજના જમાનામાં કોઈ સ્ત્રી કે પુરૂષ પોતાના પતિ કે પત્નિને આવો ધર્મનો ઉપદેશ આપી શકશે ? હિંદનો એવો જ એક બીજો નાટ્યકાર, રાબા શાંતનુ કે જે વિષય-વિલાસમાં છેક અંધ બની ગયો હતો તેને ઉદ્દેશીને મત્સ્યગંધા અથવા સત્યવતી વચ્ચે જે સંવાદ થયો છે. તે પણ એજ બતાવે છે કે—માતૃત્વ પ્રાપ્ત કરવું અર્થાત્ સંતાનોની માતા હોવું એ એક પ્રકારનું સફળાગ્ય છે, પરંતુ સંખ્યાબંધ કંગાળ સંતાનોની માતા બનવા કરતાં એક વીરપુત્રની માતા બનવામાં શું વધારે સફળાગ્ય નથી ? પ્રથમની વીર રમણીઓ પોતાના કાયર પતિને પ્રસંગોપાત કહેતી કે—“ હું તમારા જેવા બીકણ અને પામર પુરૂષની પત્ની તરીકે જીવવા કરતાં એક વીર પુરૂષની વિધવા તરીકે જીવવામાં અધિક સૌભાગ્ય અને

માન સમજી છું. " આવી વીર રમણીના સતાનો વીર થાય તેમા આશ્ચર્ય શું ?

હેકડી મેઈ બલી, હેકડો બલો સપૂત,
કાં ઝાઝા કાગોરીયાં, કા ઝાઝા કપૂત !

મતલબ કે—ધણી લે સો કરતા એકજ પારેટી લે સ સારી અથવા સો પુત્રો કરતા એક સપુત પુત્ર ઉત્તમ ગણાય છે પણ ઝાઝા માથ-કાગલા કે કપૂતો નકામા છે યાને વર્કર્થવ્રક્તમો હતિ, ન વ તારા ગૌરવિ.

આ ઉપરથી સમજવાનું એ છે કે બાવી સ તલીને વીરત્વવાળી—ચારિત્રવાળી ખનાવી માતૃપદ અને પત્નીપદની મહત્તા વધારવી હોય તો તે સધળું ચારિત્રબળ વિના થવું અસંભવિત છે માતા બનવાનો લોભ સયમમા રાખવો જોઈએ આહાર-વિહાર અને વિલાસ આદિ વ્યવહારો ઉપર યથાશક્તિ અકુશ મુકવે. જોઈએ કેમકે ચારિત્ર્ય બળ ઉપર કુદું મ્હાની દીવ્યતાના તેજનો અને બળનો ખરો આધાર છે, એટલુંજ નહિ પણ સયમી સ્ત્રી પુરૂષની સતતી નિરોગી અને કીર્તિવંત બને છે.

પૂર્વના સમર્થ પુરૂષોની આરા તો એજ છે કે સ્ત્રી રજસ્વલા બન્યા પછી નાહીને ઘરમા આવ્યા બાદ અકબાડીયાની આસપાસ ફરતા એકજ વખત પુરૂષે રજોદાન આપવાનું છે તે જતા જો આટલી સયમવૃત્તિ સાચવી ન શકાય તો છેવટ ગર્ભ ત્રણ માસનો થાય ત્યારથી બાળક ધાવતું બધ થાય કે છેવટ ફરી રજોદર્શન નિયમીત થાય ત્યાંસુધી સ્ત્રીએ પુરૂષ સ સર્ગથી તદ્દન દૂર રહેવું સલાહકારક છે.

ગુન્હાની મળ—

આટલું છતાં જો ગર્ભકાળમા સયમ બળવવામા ન આવે તો—

૧ કસુવાવડ થઇ જવાનો ભય રહે છે.

૨ બાળક રોગી અને વિકારી થાય છે.

૩ ગર્ભદ્વારમાં સોજા ગ્રંથી જઇ દુઃખ વેઠવું પડે છે.

વળી પ્રસવ પછી પણ ગર્ભસ્થાન કુમળું હોવાથી સયમ ન મચવાયે તો—

૧ ગર્ભસ્થાનમાં વરમ (સોજો) થાય છે અને તેમાંથી પાણી વહેવું શરૂ થઇ નબળાઇ આવે છે.

૨ કાચા ગર્ભાશયમાં ફરી ગર્ભ રહેવાથી તે ટકી શકતો નથી એટલે કસુવાવડ થાય છે.

૩ બાળક ધાવતું હોય દરમિયાનમાં ગર્ભ રહેવાથી ધાવનાર બાળકને પારધક્ષો થઇ ગળવા માડે છે, ને ગર્ભને પણ પુરું પોપણ મળતું નથી.

૪ એક સુવાવડથી શરીર વળ્યું ન હોય ત્યાં બીજી સુવાવડ આવવાથી નબળાઇ વધે છે.

૫ ઉતાવળે ગર્ભ રહેવાથી તે પકવ થતો નથી. એટલે બાળક નબળું થાય છે.

આ સિવાય ઘણા નાના મોટા તુકથાનો છે માટે સુવાવડી સ્ત્રીને જેમ બને તેમ લાખા સમય સુધી સયમ બાળવવો સારો છે.

માતાની ફરજ—

મહાન્ છે. એ મહત્વની વાત યાદ રાખવાની છે. જો કે આ વાત કદાચ કંટાળા ભરી લાગશે, તો પણ સંતાનના કલ્યાણાર્થે માતા એએ કંટાળાના કડેવા છુટકા પણ ગળે ઉતારી જવા જોઈએ.

ગૃહ એજ મનુષ્યોનું મુખ્ય વિદ્યાલય છે, માતા એ વિદ્યાલયની મુખ્ય શિક્ષિકા છે. માનવ-હૃદયના સઘળા શુભો તથા દોષોનાં ખીલો આજ વિદ્યાલયમાં રોપાય છે. એક વિદ્વાન્ કહે છે કે:-એક સુશિક્ષિત માતા સો શિક્ષકોની ગરજ સારે છે વસ્તુતઃ શાળામાં જે કાર્ય સો શિક્ષકોથી ન થઈ શકે તે કાર્ય એક ગૃહમાં માતા ઘણી સહેલાઈથી કરી શકે છે. ઇતિહાસ તરફ દ્રષ્ટિ કરવાથી જણાશે કે જગદ્વિખ્યાત મહાપુરુષોની મહત્તા મોટા ભાગે તેમની માતા-ઓના શિક્ષણ, ઉપદેશ અને ચારિત્રને જ આભારી હતા. તેમની સ્નેહમયી માતાઓએ જે સફળતા તેમને સ્તનપાનની સાથે આત્મામાં ઉતારી દીધા હતા તેજ સફળતાના પ્રતાપે તેઓ જગત્માં અમર કીર્તિ પ્રાપ્ત કરી ગયા છે.

ખરેખર, માતાનું પદ બહુજ ગૌરવવાળું છે. જે જાતિ માતૃ-પદની મહત્તા સમજી તેની સાર્થકતા કરવા કટિબદ્ધ થાય છે તે જાતિ અનેક ધીર-વીર-જ્ઞાની અને સચ્ચરિત્ર પુરુષોનો જન્મ આપી સંસારને સ્વર્ગતુલ્ય બનાવી શકે છે. તેથી ઉલટું માતાના દોષને લીધે સંતાનોનું જ્યાં અનિષ્ઠ થતું હોય, પરિવારના દોષને લીધે સંતાનોનું જીવન જ્યાં કલંકિત થતું હોય અને સામાજિક દોષોને લીધે સંતાનોનું જ્યાં અધઃપતન થતું હોય ત્યાં સંસાર નર્કનું સ્વરૂપ ધારણ કરે એમાં કાંઈ આશ્ચર્ય નથી. જેવી રીતે માતાના ગર્ભમાં સંતાનનું રક્ષણ થાય છે અને માતાના દ્વંધથી પોષણ થાય છે, તેવીજ રીતે માતાના દ્વંધોતરી સંતાનનું ચારિત્ર પણ સંગઠિત

ધાય છે. માતા જ બાળકની મુખ્ય શિક્ષિકા છે એમ જે કહેવાયું છે તેમાં લેશમાત્ર પણ અતિશયોક્તિ નથી.

એક દિવસે એક માતાએ પોતાના ધર્મગુરૂને પ્રશ્ન કર્યો કે—
“ ગુરૂદેવ ! મારે મારા આ પ્રિય બાળકને શિક્ષણ આપવાની શરૂઆત ક્યારે કરવી ? તે કૃપા કરીને મને જણાવશો. ” ઉત્તરમાં ગુરૂએ સહેજ નિરાશા સાથે જણાવ્યું કે—“ ભદ્રે ! જો અત્યાર સુધીમાં તમે તમારા પુત્રને શિક્ષણ આપવાનો કાંઈજ પ્રયત્ન ન કર્યો હોય તો મારે દીલગીરી સાથે કહેવું પડશે કે આ બાળકના અતિ અમુલ્ય આર વર્ષ તમે વ્યર્થ જ ગુમાવી દીધાં છે એ દોષને માટે તમારે પશ્ચાત્તાપ કરવો જોઈએ. બાળક જ્યારે પથારીમાં પડ્યું પડ્યું માતાના મુખ તરફ નીહાણી હસવાનું અને રમવાનું શરૂ કરે તેજ વખતે માતાએ અતિ સ્નેહ પૂર્વક શિક્ષણ આપવાનું કર્તવ્ય સંભાળી લેવું જોઈએ. શિક્ષણનો ખરેખરો સમય એજ છે.

બાળ શિક્ષણ—

શિક્ષણ પ્રણાલિકા મુખ્યત્વે બે પ્રકારની છે. એક દ્રષ્ટાંતવાળી અને બીજી ઉપદેશવાળી. આ બે પ્રણાલિઓમાં પ્રથમની પ્રણાલી-કાજ વિશેષ ઉપકારી અને ઉપયોગી છે. મનુષ્ય માત્ર જન્મતાની સાથે એજ પ્રણાલીકાથી શિક્ષણ લેવાનો આરંભ કરે છે. ઘણીવાર જોયું હશે કે બાળકો સ્વાભાવિકરીતે આપણું અનુકરણ કરવા લાગી જાય છે. તેઓ આપણા વ્યવહારો જોઈ જનતાં સુધી તેજ પ્રમાણે વર્તવા પ્રયત્ન કરે છે. બાળકોનું મન જે દિશામાં વાળવા ધારીયે તે દિશામાં વળી શકે એવું કોમળ હોય છે, તેમના મનમાં જે નિશ્ચય ઠંટી જાય છે તે કાળાંતરે પણ નાશ પામતો નથી.

પરિવારમાં રહીને બાળક, માતાના અનુકરણ ઉપાંત પિતા

તથા બાઈ-બહેનોનું અનુકરણ કરવાને પણ લલચાય છે. પરંતુ માતાના વ્યવહાર અને દોષ ગુણની જેવી છાપ તેના અંતરાત્મા ઉપર પડે છે, તેવી છાપ અન્ય કોઈથી પડતી નથી. વિદ્વાનો તથા વિજ્ઞાન-શાસ્ત્રીઓ પણ આ વાત કબુલ કરે છે. એમ કહેવાય છે કે-એક કારખાનાનો માલિક પોતાના કારખાનામાં બાળક તથા બાળિકાઓને નોકરી ઉપર લગાડતાં પહેલાં તેમની માતાઓનાં વર્તન તથા આચરણની તપાસ કરતો અને જો તેને એમ જણાય કે અમુક ઉમેદવારની માતા બહુ ઉદ્યોગી અને સાહસિક છે તો સૌ પ્રથમ તે માતાનાં બાળકને કારખાનામાં નોકરી આપતો.

ઉપદેશ કરતાં પિતા-માતાનો વ્યવહાર બાળકનો સ્વભાવ ઘડવામાં વધારે ઉપયોગી થાય છે. એટલા માટે બાળકોની હાજરીમાં માબાપથી કોઇપણ પ્રકારનું કુવાક્ય કે દુષ્કાર્ય ન થઈ જાય એની ખાસ સાવચેતી રાખવાની છે. બાળકોના દેખતાં જો તેઓ કોઇને છેતરવાનો કે અન્યાય આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તો તે વ્યવહાર બાળકના કોમળ હૃદય ઉપર એવી ઉંડી અસર કરી જાય છે કે પછી સેંકડો ઉપદેશો અને અસંખ્ય આજ્ઞાઓ કરવા છતાં પણ તે અસર ભૂંસાતી નથી. બાળકનું હૃદય લગભગ સ્વચ્છ આરીસાના જેવું જ હોય છે. તેમાં માતા તથા કુટુંબનો પ્રત્યેક વ્યવહાર પ્રતિબિંબિત થયા વિના રહેતો નથી. આપણે જો આપણા સંતાનોને ક્ષમાશીલ, નિરાશિમાની, ઉદ્યોગી તથા સરલ બનાવવા માગતા હોઈએ તો સૌથી પ્રથમ આપણે જ ક્રોધ, અહંકાર, આગસ કે દલ કરવાનું માંડી વાળવું જોઈએ.

બાળશુદ્ધાસા—

બાળકોને રોજ નવા નવા વિષયો જાણવાની બહુ ઈચ્છાઓ થયા કરે છે. બાળક ઘોડીયામાં મુતું હોય, તે ઉપર ધુત્તરો ટાંગે તો તે જોયા કરશે. રમકડાં દેશું તો તે તોડીને તેનો ઉડો અભ્યાસ કરતું હોય તેમ રમશે. તે જતાવે છે કે બાળકને નવું નવું જાણવાની શુદ્ધાસા હમેશાં હોય છે. ને તેથી તે જન્મે છે ત્યારથીજ લાલુવા માડે છે. અને જેમ જેમ મોટું થાય છે તેમ તેમ તે કોઈ એક નવી વાત સાંભળીને અથવા જોઈને ઉપરાઉપરી પ્રશ્નો કરવા લાગી જાય છે. માતાએ આ સઘળા પ્રશ્નોના શાંતચિત્તે જવાબો આપવા જોઈએ. આમ ચવાથી બાળકની શુદ્ધાસાવૃત્તિને પોષણ મળે છે અને તેથી તે નવું નવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા ઉત્સાહિત થાય છે. એથી ઉલટું જો બાળકના પ્રશ્નોના ચવાયોગ્ય ઉત્તરો આપવાની દરકાર રાખવામાં ન

આવે તો તેની જ્ઞાસાવૃત્તિ ઉગતામાં જ દબાઈ જાય છે અને પરિણામે તેની બુદ્ધિશક્તિ ખૂબેર મારી જાય છે, એટલા માટે બાળક ત્યારે હરજોઈ વિષય સંબંધે પ્રશ્ન કરે ત્યારે યથાશક્તિ તેનો તેને યોગ્ય ઉત્તર વાળવાને હું મેંશાં તૈયાર રહેવું એ પણ માતાઓના અનેક કર્તવ્યોમાંનું એક કર્તવ્ય છે.

ક્રિપલિંગ નામનો વિદ્વાન કહે છે કે—“શુ ? શા માટે ? ક્યારે ? કેવી રીતે ? ક્યાં ? અને કોણ ? એ નામના છ સન્મિત્રોની મદદથી જ હું યત્નિચિત્ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા કૃતેહમંદ થઈ શક્યો છું” મતલબ એ છે કે બાળુવાની ઇચ્છા હોવી એ જ્ઞાન પ્રાપ્તિમાં મુખ્ય સાધનરૂપ છે, એટલા માટે બાળકોની જ્ઞાસા વૃત્તિ અકાળે દબાઈ ન જતાં સવિશેષ જાગૃત અને વિકસિત બને એવો જ આપણે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

બાળુવા ગણુવાની ખાતર બાળકોને ધમકાવવા એ પણ ખરાબ છે. પાંચ વર્ષની ઉંમર થતા સુધી બાળકોને આપણે કનેહ-ભાવથી ધરઆગણે જ કેળવવાં જોઈએ. ઇંગ્લાંડની માફક આપણા દેશમાં હજી નહાના બાળકો માટે યોગ્ય વિદ્યાલયો ખોલવામાં આવ્યાં નથી એટલે એ કામ તો આપણે પોતે જ સંભાળી લેવું જોઈએ. નિશાળની હાલની પદ્ધતિ કેટલીકવાર બાળકોને એવા તો નિરૂત્સાહી અને નિર્જાળ બનાવી દે છે કે શિક્ષકોની કઠોર સજ્જાઓ અને વાકયો તેઓ મોટાટી ઉમરે પણ બુલી શકતાં નથી. એક માતા વાર્તા કે વાતચિતના રૂપમાં જે વિષય પોતાના બાળકને શિખવી શકે છે તે વિષય નેતરની સોટી કે લાલ નેત્રો કરી ધમકી આપવાથી પણ શીખવી શકાતો નથી. પાંચ વર્ષ સુધી તો બાળકે માતાના જ સીધી દેખરેખ નીચે રહેવું જોઈએ એવો અનેક અનુભવીઓનો અભિપ્રાય છે.

એકથી અધિક સંતાનોની માતાને માટે “સમાનભાવ” કિંવા સામ્યનીતિની ઘણી જરૂર છે. માતા જો પોતાના સંતાનોની અંદર પક્ષપાતપણું બતાવવા લાગે તો તેની અસર બાળકો ઉપર પણ થાય અને તેઓ પરસ્પર ઈર્ષ્યા તથા દ્વેષભાવ ધારણ કરી ક્લેશ-કંકાસ કરવા લાગી જાય. માતાએ તો એકસરખી દ્રષ્ટિથી પોતાનાં સઘળાં સંતાનો ઉપર વાત્સલ્યભાવની વૃદ્ધિ કરવી જોઈએ. ઘણીવાર પુત્રી કરતાં પુત્ર તરફ માતા કંઈક વિશેષ સ્નેહભાવ ધરાવતી હોય છે, પણ તે ઠીક ન ગણાય. આપણે બહારથી શુદ્ધ જણાતો પક્ષપાત વખતે જતાં આપણા સંતાનોનું મહાન અનિદ કરે છે.

મિથ્યા ભયનું ઝેર—

બાળક જ્યારે રડવા લાગે છે અને કંઈ માનતો નથી, ત્યારે અજ્ઞાન માતાઓ વાધ-સિંહ કે ભૂત-પિશાચના ભયો દેખાડી તેને શાંત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે; પરંતુ એવા ભયથી બાળકના શરીર મન ઉપર કેવી ખરાબ અસર થાય તેનો તેને પુરો ખ્યાલ હોતો નથી. નિર્થક ભયપ્રદર્શનથી બાળકનું મન સંકુચિત, નિર્બળ અને સાહસ રહિત બની જાય છે. પછી તો તે સહેજ અપકારમાં જતાં કે મ્હોટો અવાજ સાંભળતાં પણ ધરધરી ઉઠે છે, રાત્રે ઘણાં બાળકો પુરી નિદ્રા લઈ શકતા નથી અને ભયંકર સ્વપ્ન જોઈ ત્રાસી ઉઠે છે. તેનું કારણ પણ પ્રાયઃ આ મિથ્યા ભયપ્રદર્શન જ છે. આપણાં સંતાનોની તેમજ આપણી પોતાની વર્તમાન સ્થિતિનું મૂળ પણ આવું છે, ભયથી બાળક રોતું છાતું રહી જાય એ વાત અલગત સત્ય છે; પરંતુ તેજ વખતે ભયને લીધે તેનું હૃદય કેવું ત્રાસી ઉઠતું હશે તેનો આપણે આપણા પોતાના અનુભવ ઉપરથી જ ખ્યાલ કરી લેવો જોઈએ. મિથ્યા ભય બતાવવો એ જેમ અનુચિત છે તેમ મિથ્યા આશાઓ આપી નિરંતર છેતરપોંડી ચાલુ રાખવી એ

પણ સર્વથા અનુચિત છે, માતા જોધારે તો આકાશમાંથી સૂર્ય
અથવા ચંદ્ર પણ ઉતારી શકે એવો બાળકના સ્વભાવ હૃદયમાં દૃઢ
વિશ્વાસ હોય છે. માતા જે કંઈ કહેશે તે અવશ્ય કૃણીભૂત થશે એમ
તે શ્રદ્ધાથી માનતો હોય છે, પરંતુ વખત જતાં માતાએ આપેલી
આશાઓ જ્યારે તેને બનાવટી અને મિથ્યા જણાવા લાગે ત્યારે તે
માતાના શબ્દો ઉપર વિશ્વાસ મુકવાનું માંડી વાળે છે, એટલું જ
નહીં પણ સંસાર આવીજ બનાવટી-અસત્ય વાતોથી ચાલતો
હશે એમ માની લેવાને પ્રેરાય છે. મિથ્યા આશાઓ અને લાલચો
આપી બાળકને શાંત કે તુષ્ટ કરવાની પ્રયાસુશિક્ષિત માતાઓ પસંદ
કરતી નથી. બાળકના દુરાગ્રહ પાસે પરાજીત થઈ અથવા કંટાળી
જઈ તેની સ્વછંદતાને પોષતા પહેલાં પણ માતાઓએ પરિણામનો
વિચાર કરવો જોઈએ.

બાળકોને માતાઓએ કેવી પદ્ધતિથી શિક્ષણ આપવું જોઈએ,
એ વિષય બહુ અગત્યનો છે. પણ તેની ચર્ચા અહીં વિસ્તારથી ન
થઈ શકે. તેને માટે ખાસ ૩ થોડા લખવા જોઈએ. કૂવામાં હોય તોજ
અવાડામાં આવે, તેમ આપણી પાસે પુરતું જ્ઞાનરૂપી પાણી ન
હોય તો આપણે સંતાનોની પિપાસા શાંત ન કરી શકીએ. બાળ-
કોના કલ્યાણની ખાતર પણ આપણે કેટલોક અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
તેમનું કુદરતી વલણ વિદ્યાની કઈ વિશેષ શાખા તરફ છે તે શોધી
ઠાઠવું જોઈએ. કેટલાંક બાળકો સ્વભાવથીજ શિષ્ય, ઇતિહાસ, ગ-
ણિત, તથા એવી કોઈ એક ખાસ શાખા તરફ અધિકપ્રત્યાપ્ત ધરા-
વતાં હોય છે. તેમને તે શાખામાં કેળવવાનું અને તત્સંબંધી વ્ય-
વસ્થાઓ કરી આપવાનું આપણે લક્ષમાં રાખવાનું હોય છે. જો
એડસ્ટન જેવા એક અગ્રાધ બુદ્ધિવાળા પુરૂષને તેનાં માતાપિતાએ
કોઈ કારખાનામાં કે વેપારીની પેઢીમાં નોકરી કરવા મુક્યો હોત

તો ત્યાં તેનું રાજદારીપણું શું કામમાં આવતું? તેવીજ રીતે કલા-
ધર્મ જેવાને જો લશ્કરી ખાતામાં નહીં મૂકતાં કેાઈ ઓપીસમાં શુ-
માસ્તા તરીકે રાખવામાં આવ્યો હોત તો શું તે બિચારો પોતાની
સ્વાભાવિક શક્તિઓને વિકસાવી શકત? કહેવાની મતલબ એટ-
લી જ છે કે આપણે સંતાનોનું કુદરતી વલણ ખારીકાઇથી તપા-
સવું જોઈએ, અને તેને લગતું પ્રાથમિક શિક્ષણ ઘરમાંગણેજ મળે
એવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

બુદ્ધિનો વિકાસ—

બાળકને શિક્ષણ આપવા અમુક વસ્તુ રજુ કરી તેના જેવી
બીજી વસ્તુઓ સાથે રૂપ-રંગ-ગુણ આદિનો સુકાબલો કરી બતા-
વવાથી, વસ્તુનું જ્ઞાન બાળકના હૃદયમાં દ્રઢપણે ઠસી જાય છે. બ-
નતાં સુધી બાળકોને તો પ્રત્યક્ષ થતા પદાર્થો વિષે જ સમજુંતી
આપવાને કામ રાખવો. આપણે બહાર ફરવા જઈએ અને બાળક
જ્ઞાસાવૃત્તિથી માર્ગમાં પ્રાંનો પૂછે તો તે જ્ઞાસાને દાખી ન કેતાં
તેને યોગ્ય શિક્ષણ આપવાની તક આપણે લેવી જોઈએ. શિક્ષણ
આપવાનો આ પ્રસંગ સર્વથી અધિક આવકારદાયક મનાય છે. કા-
રણ કે આ વખતે બાળકનું મન સ્વાભાવિક રીતે જ એવું આતુર
અને પ્રકૃષ્ટિત થયું હોય છે કે તે વખતે આપણું રહેજ શિક્ષણ તેના
અંતરમાં આરપાર ઉતરી જાય છે. જોન સ્ટુઅર્ટ મીલ નામનો એક
મહા પંડિત ઇંગ્લાંડમાં થઈ ગયો છે, તેને તેના પિતા તરફથી આવી
રીતે જ શીક્ષણ મળ્યું હતું. તે ઉપરાંત ગૃહમાં એવાં પવિત્ર ચિત્રો
અને સુદ્રાવેષો રહેવાં જોઈએ કે જે ચિત્રો તેમજ લખાણો નિરંતર
બાળકના મન ઉપર અબ્બણી અસર કર્યા કરે. આપણે પોતે પણ
આપણા વહેવારમાં એવા તો નિયમિત, વ્યવસ્થિત, સ્વચ્છ અને
નીતિપરાયણ રહેવું જોઈએ કે જેથી આપણા ગૃહનું વાતાવરણ જ

બાળકને નિયમિત અને નીતિપરાયણ થવાની અહોનિશ પ્રેરણા કયાં કરે. સીધી રીતે ઉપદેશ આપવા કરતાં ગૃહના વાતાવરણની મનુષ્યના મન ઉપર ઊંડી અસર થાય છે. આપણે જો જ્ઞાનની રૂચીવાળાં હોઈએ, આપણે જો સત્ય અને નીતિના વિષયમાં દૃઢ હોઈએ તો આપણાં બાળકો પણ જ્ઞાનરૂચીવાળાં અને સત્યનિષ્ઠ બને એમા કાંઈ જ આશ્ચર્ય નથી. આપણે સંસારના પામર-હુદ્ડ જીવો જેવું જીવન ગાળવું, અને આપણા બાળકોને પરમ વિદ્વાન તથા ધાર્મિક બનાવવાની આશા રાખવી એ તો હાથે કરીને નિરાશાને આનંદનું આપવા જેવું છે. એક વિદ્વાન કહે છે કે મનુષ્ય તૈયાર કરતાં પહેલાં આપણે પોતે મનુષ્ય બનવું જોઈએ. અર્થાત્ આપણા આચારો વ્યવહારો અને સંયોગો જો પણ જીવનને મળતા હોય તો પછી આપણે ત્યાં દેવાંશી મનુષ્યો ઉત્પન્ન થાય એવી આશા જ કેમ રાખી શકીએ ? શિક્ષણ કરતાં ચારિત્ર અનંતગણું વધારે મૂલ્યવાન છે. શિક્ષણ તો હજીએ શાળામાં મળી શકે, પરંતુ ચારિત્ર પ્રાપ્ત કરવાનું સ્થાન તો ગૃહ શિવાય અન્ય નજ હોઈ શકે. આજે આપણામા એવી ફરી યાદો થાય છે કે બાળકોને પુરતું ધર્મ અને ચારિત્રનું શિક્ષણ મળતું

ટલી તેને કેમ જન્માવવાં અને કેમ ઉછેરવાં તે જાણવાની દરકાર ન રહેવાથી જન્મતાં બાળકોમાંથી અરથો અરથ ભાગ તો જન્મીને તુર્ત કે જન્મ પછીના એક વર્ષમાં કમોતે મરે છે. અને મુંબઈમાં તો ત્યાંના હેલ્થ ઓફીસરના જણાવવા પ્રમાણે સને ૧૯૨૧માં દર હજારે ૬૬૬ બાળમરણ નોંધાયાં હતાં. આવા મરણમાં ખરેખર દર્દથી મરવાના કેસ ઓછાજ હતા, જ્યારે મોટો ભાગ માનવબળની અજ્ઞાનતાથી કમોતે મુઓ હતો.

જરા જાનવર તરફ નજર કરશું તો પશુઓ તેની શુદ્ધ કે રહે-કાણુમાં બાળકને ખોરાક લેતું તથા હરતું ફરતું થતાં સુધી જીવની પેઠે સાચવવામાં નિયમસર વર્તે છે. પક્ષીઓ પોતાના માળામાં કલાકોના કલાકો પડી રહીને ઇડાતું રક્ષણ કરવામાં અને તેને પોપણુ આપી ઉડતાં કરવામાં એકસરખા ધોરણ-નિયમને વળગી રહે છે. જ્યારે મનુષ્ય જાતિ બાળકને ઉછેરવાના નિયમોથી અજ્ઞાન રહે તે કેટલું શરમ ભરેલું કહેવાય.

ઇંગ્લાંડમાં ગઈ સદીમાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણુ હજારે ૧૫૬ આવતું હતું. આ ભયંકર મરણના આંકડા તરફ ત્યાંના આરોગ્યખાતાનું ધ્યાન ખેંચાયું. એટલે તુર્ત તેના કારણોનો શોધ થઇ તથા બાળકના પ્રસવ માટે ખાસ સુવાવડખાનાંઓ બંધાયાં; એટલુંજ નહિ પણ બાળકને ઉછેરવામાં, જરૂરી શિક્ષણનો પ્રચાર વધારવામાં આવ્યો. અને જેનાં પરિણામે મરણ પ્રમાણુ ઘટતું રહી સને ૧૯૨૨ માં હજારે એંશી બાળમરણ થયાં હતાં. જ્યારે હિંદમાં તેજ વર્ષે હજારે બસો બાળમરણની એવરેજ આવી હતી.

આ રીતે દયાળુ હિંદમાં પોતાના સંતાનોજ અજ્ઞાનતાથી કમોતે મરતાં રહે તે આપણા માટે નીચું જોવા જેવું દૃષ્ટાંત છે. અ-

ત્યારે જગત્ આગળ વધીને જનવરોની જોલાદ કેમ સુધારવી ? વનસ્પતીનો વિસ્તાર કેમ વધારવો ? તે તથા કુલોમાં સુગંધી બહે-કાવવા અને આંખાને ખારે માસ કેરીયો લાવવા જેવા અનેક પ્રયોગો કરી રહ્યું છે ત્યારે આપણે પોતાની પ્રજાને તંદુરસ્ત રીતે ઉછેરવા પુરતું શિક્ષણ તો અવશ્ય મેળવવું જ જોઈએ.

પ્રસવ પછીની બાળ સંભાળ—

બાળકનો જન્મ થયો એટલે તે ઉછરીને મોટું થઈ ગયું તેમ માની લેવાતું નથી. પરંતુ તે જગતની હવા લેવી શરૂ કરે તે વખતથી બાળકને સંભાળવાની ફીકર જેવડી વધે છે. કેમકે ગર્ભકાળમાં તો બાળક ગર્ભાશયના માળામાં કુદરતી છાયા નીચે રક્ષણ મેળવતું હતું, પરંતુ હવે કેવળ માતા અને સંભાળનારાના ખુશ્ખા રક્ષણ નીચે રહેવાતું હોય છે.

બાળકના જન્મ પછીની દરેક ક્ષણે તે વેગથી વધવા માટે એવું કુદરતી બંધારણ છે. એટલે જ બાળક દિવસે અને રાત્રે વધ્યા જ કરે છે તેમ કહેવાય છે. આવી અવસ્થામાં સારી કે નરસી જેવી સગવડો હોય તેવી તેને અસર થવા પામે છે; તે ખ્યાલમાં રાખી તેને એટલું મુંઢર પાતાવરણમાં અને સંભાળ ભરી રીતે ઉછેરવામાં આવે તેટલું બાળકનું લાભિય વધારે ઉત્તરણ નીવડે છે.

શરીરશુદ્ધિ કરવાનું છે. કેમકે પ્રસવ થયેલું બાળક લાંબા વખતથી લોહી માંસના માળામાં રહેલું હોય છે. એટલે તેના શરીર ઉપર ચોંટેલી ચિકાશ અને અશુચિ સાફ કરવામાં લીલ થાય તો તંદુરસ્તીને નુકસાન કરે છે. માટે પહેલી તકે બાળકને હવા ન લાગે તેવા સ્થાને સુચાણીયે બે પગ ઉપર ઉંધું સુવાડી રાખીને બાળકના શરીર ઉપરથી ચીકાશ કાઢવા બાજરાનો લોટ પાણીમાં પલાળીને ચોપડવા પછી નવશેકા પાણીથી બાળાની લેવું, ને પછી તુર્ત હવા ન લાગે તેમ ડીલ સાફ કરી ગરમ રૂમાલમા લપેટી લેવું.

આ પ્રમાણે બાળકની શરીરશુદ્ધિ હમેશાં સાચવવી, તે તેની તંદુરસ્તી માટે ખાસ જરૂરનું છે; કેમકે શરીરના આરોગ્યને આમડીની શુદ્ધિ સાથે ગાઢો સંબંધ છે. આમડી ઉપર પરસેવો—મેલ તથા ચીકાશ હમેશાં ચઢે છે તે બે હમેશાં બરાબર સાફ ન કરવામાં આવે તો આમડી ઉપરનાં છિદ્રો પુરાઈ જવાથી તખીયત બગડે છે કેમકે શરીરમાં જેમ નીહાર માટે જાડો—પેશાબ વગેરે આવશ્યક છે તેમ આમડી ઉપરના કરોડો છિદ્રો વાટે પણ શરીરના અવયવોમા વહેલા લોહીમાથી નિરૂપયોગી ગદો પદાર્થ પરસેવા રૂપે બહાર નીકળ્યા કરે છે, તેથી લોહીશુદ્ધિ જળવાય છે અને સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે. આવો પરસેવો મોટાં માણસને સરેરાશ લગભગ પાંચ શેર જેટલો હમેશાં આમડીનાં છિદ્રો દ્વારા નીકળતો રહે છે, જ્યારે બાળકને તેના પ્રમાણમા ઓછો નીકળે તેમ માની લઈએ છતાં આ છિદ્રો સ્નાનશુદ્ધિથી ખુલ્લા ન ગણવામાં આવે તો તે ગદો પદાર્થ લોહીમાં કે આમડીના પડમાં સુકાઈ—બરાબર રહેવાથી પરિણામે તેની ઝેરી જમાવટથી આમડીના તથા કોઠાનાં નવા નવાં દર્દો ઉત્પન્ન થવાને કારણ મળે છે. અને તેવા હોજરીના દર્દથી અપચો પધી

જતાં બાળક ધાવતું અટકે છે માટે શરીરશુદ્ધિની મહત્વતાનો ખ્યાલ રાખીને બાળકને હંમેશા ન્હવરાવવાને ઠાગણ રાખવી

બાળકને સ્નાન કરાવવાનો સમય બપોરના ઠીક છે. એમકે બાળકને ન્હવણ કરાવવાની બેટલી જરૂર છે તેટલી જ તેને શસ્ત્રીથી બચાવવાની પણ જરૂર છે, માટે સવાર-સાંજની ઠંડી ન હોય ત્યારે બપોરના સમયમાં બાળકને નવરોઝ પાણીથી ન્હવરાવી દુવાલથી શરીર બરાબર સાફ કરી પછી તેને પારણુમાં સુવરાવી દેવું

બાળકને ન્હવરાવવું એટલે કેવળ શરીર ઉપર પાણી ઢાળી દઇને વેઠ ઉતારવાની નથી, પરંતુ શરીરે પોચા હાથે તેલ ચોળીને પછી સ્નાન કરાવવું સાફ છે, ન્હવરાવવામાં કેટલાક સાધુ વાપરે છે, પરંતુ તેમાં હલકો-વધારે ક્ષાગ્વાળો સાધુ આવી જવાથી ચામડીને નુકસાન થવાનો ભય રહે છે માટે જનતા સુધી સાધુને બદલે તેલ ચોળ્યા પછી બાજરાનો લોટ અને દળેલી હળદર પાણીમાં રગદોળી તેનાથી નવરાવવું. ને જો સાધુ વાપરવો હોય તો ઉચ્ચ બાતનો સાધુ પસંદ કરવો અને તે પણ આખા નાક કે કાનમાં ન બાંધ તેની ઠાગણ રાખવી.

બાળકને ન્હાવાના પાણીમાં સહેજ નીમક (મીઠું) નાખીને ન્હવરાવવાથી ચામડી ઉપગ્ના જ તુની વિક્રિયા દ્વર થઈ શક્તિ વધે છે.

વળી જો તપાવેલી ચાલી અથવા સોનું પાણીમાં જોડાઈ તે પાણીએ બાળકને ન્હવરાવવામાં આવે તો બાળકને કાંતિ અને શક્તિ વધે છે.

બપોરના શરીરે મુલ્તાની માટી (ભુતડો) સુખડ, ચંદનનો લેપ કરવો, ને તડકો નમ્મે ઉપર જણાવેલ કેસુડાના પાણીથી ન્હવ-રાવડુ સારું છે.

ગળથુથી —

જન્મેલાં બાળકને પ્રથમ અઘોળ કરાવવાનું જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે અં ઘોળ કરાવ્યા પછી તેને ખોળામાં લઈ સ્વચ્છ રૂના પોલથી ગળથુથી દેવી. કેમકે ગર્ભમાં રહ્યા છતાં બાળકને માતાના સ્નાયુના સળધ દ્વારા જે પોપણ મળ્યું હોય તેના એકઠા થયેલા મળ તેથી સાફ થઈ જાય, એટલું જ નહિ પણ બાળકની હોજરી જન્મતાં સાથેજ ધાવણ પચાવવા જેટલી રીઢી થયેલી હોતી નથી, અને પ્રસૂતાનું ધાવણ પણ શરૂઆતમાં ખીરા પેઠે બહુ અને વાયુ-વાળું હોય છે તેથી શરૂઆતના આર-છ દિવસ બાળકને ગળથુથી જ ખોરાકનું કામ કરે છે. માટે બાળકને જ્યારે જ્યારે ભુખ લાગવાથી રૂએ ત્યારે પુલકાથી ગળથુથી દેવી.

અમુક વૃદ્ધોની એક એવી સૂચના છે કે બાળકને જન્મ પછી પહેલવહેલું પરખોળીયાના પાનનો રસ કાઢી તેનાં બે ત્રણ ટીપાં દેવાથી બાળક કઠી ભરાઈ જતું નથી. આ ભલામણનો અત્યારે સર્વત્ર પ્રચાર નથી, પરંતુ જેનાં બાળકો ભરણીના દર્દથી બગડ્યાં હોય તેવી માતાના બાળકને જન્મ વળતે ઉપરનો પ્રયોગ કરવો સારો છે.

ગળથુથીની બનાવટ જે આગળ પૃષ્ઠ ૧૦૪ માં આપેલી છે તે પ્રમાણે તૈયાર કરીને બાળકને ટોવી. કેટલાક સ્થળે ગળથુથીમાં સુવા ઉકાળી તે ઠરવા પછી તેમાં મધ અને ઘી નાખી પાય છે, પરંતુ બાળકનું પ્રથમ પીણું પકવ હોય તે વધારે ઈષ્ટ સમજતાં ગોળ અને

તે પણ બને તેટલો જુનો વાપરવો વધારે ઠીક લાગે છે. ગળથુથી માં-
ઘી-ભારે પડે છે. કારણ ઘી પચવામાં ભારે છે. મધ ઉત્તું કરવાથી
વિષરૂપ થાય છે માટે ઉકાળતાં નાખવું નહીં.

આ પ્રયોગથી મળશુદ્ધ થઈ બાળકનો કોઠો સાફ થઈ જશે,
છતાં જો ચોવીસ કલાકમાં એક વખત પણ ઝાડો ન આવે તો ચણદ
જેટલો ગોળ લઈ તેને એરંડીયામાં કરમોડીને તેની ગોળી ટચલી
આંગળીવતી બાળકની શુદ્ધમાં મુકી દેવી કે જેથી તુર્ત ખુલાસો
થઈ જશે.

તે પણ સંભાળવાનું છે; કેમકે બાળકને ઉંધું પડવું બહુ ગમે છે; પરંતુ તેમ કરતાં છાતીને દબાવુ આવી જવાથી કોઈ વખતે શ્વાસ રૂંધાઈ જવા સંભવ રહે છે. માટે બાળકને બન્ને પડખે નાણુક ઓરીકાં કે તેવી આડથ ગોઠવવી સારી છે. વળી તેથી ઉંઘણી માર્મિચિ પણ નિર્ભય થાય છે અને બાળક ઘડી ઘડી ધાબ્યા કરવાના છંદમાં પડી જતું નથી તે પણ લાભ છે.

બાળક બાર વાસાનું થાય છે ત્યારે ઓળી ભેળી કરવામાં આવે છે, તેનું કારણ પણ એજ હોવું જોઈએ કે બાળકને માતાના પડખાંથી જરા અળગું કરી પારણામાં મુતું કરવાને તે મુહૂર્ત સાચવવાનું હોય. મુદ્દે-બાળક બારવાસાનું થાય તે પછીજ તેને પારણામાં કે, ઘોડીયામાં સુવરાવવું, અને તે છતાં પણ બાળકને બુદ્ધ સુવરાવ્યું હોય ત્યારે તેની વખતો વખત સંભાળ લેવી. જો કે દિવસના ભાગમાં જે ઘડી બાળકને ખાટલી ઉપર, કંઈ પાથરીને સુવરાવવામાં આવે તો 'ઓઠું' નથી.

આ પ્રમાણે ધાવણ ભરાઈ જવાથી ત્રીજે દિવસે ઘણું કરીને માતાને તાવ આવે છે અને તે એકથી બે દિવસ રહે છે આવે વખતે માતાને દશસુળાદી ક્વાથ આપવો સારો છે (કૃતિ માટે જુઓ પૃષ્ઠ. ૧૯૪) અને જો એકદમ વધુરે ધાવણ ભરાઈ જઈ સ્તન ફાટ ફાટ થતા હોય તો કોઈ બીજા બાળકને ધવરાવવું કે જેથી પીડા હળવી થશે

સ્તનપાન—

બાળકના જન્મ સમયથી ચાર-છ દિવસે બાળકના બગાબગ ઉપર ખ્યાલ રાખીને તથા ધાવણનો પ્રવાહ નિયંત્રિત બધાઈ જવાથી સ્તનપાન કરાવવું

ધવરાવવાને શરૂ કરતા પહેલાં માતાને ગરમ પાણીથી માથા બાજ નવરાવી ડીલ ઘસી સાફ કરવું સ્તનની ચામડી સારી પેંકે બધસીને સ્વચ્છ કરવી. પછી સ્વચ્છ વસ્ત્ર પહેરી પૂર્વ દિશાયે બેસવું અને ચિત્તને બરાબર શાત રાખી નીચે શ્વાસે ઉત્તમ વિચારો કરતા પ્રભુનું સ્મરણ કરી બાળકનું મો ઉત્તર દિશા તરફ આવે તેવી રીતે બ્રોળામા લેવું.

કેટલીક માતાઓ બાળકને રોતું જોઈને તેને ભુખ લાગી છે, તેમ માની બેસે છે ને ઘડી ઘડી ધવરાવવા લાગે છે. પરંતુ તે તેમની ભૂલ છે. બાળક ભુખ્યું થાય તોજ રૂએ એવું નથી. રડવું તો દુઃખનું પણ હોય છે. તેથી બાળક રૂએ ત્યારે તે ભૂખથી રૂએ છે કે કંઈ દુઃખથી રડે છે, તે બાળીને તે દુઃખ દૂર કરવું જોઈએ. કેમકે કેટલીક વખત પેટમાં ઉલટો કરાવો થઈ જવાથી બાદીને અંગે ચુંક આવવાથી બાળક રડવા માંડે છે, ત્યારે બાળકને ધવરાવવા જતાં ભયામાં ભરતી જેવું થાય છે. મુદ્દે ધવરાવવામાં સામાન્ય અંતર રહે તે માટે બનતાં સુધી બાળક દશ વાસાનું થાય ત્યારથી દીવસના બાર કલાકમાં તેને આઠ કરતાં વધારે વખત ધવરાવવું નહિ. એટલે દિવસે દર દોઢ કલાકે બાળકને ધવરાવવું ઠીક છે. ત્યારે રાત્રે બેથી ત્રણ કલાકને અંતરે ધવરાવવાની કાળજી રાખવી અને જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેમ તે વખતમાં લંબાણ ગાળો વધારતા રહી દિવસના બે કલાકને અંતરે, તે પછી ત્રણ કલાકે અને રાત્રીના ચાર-પાંચ કે છ કલાકને અંતરે ધવરાવવાનું રાખવું કે જેથી ધાવેલું ધાવણ પચવાને અવકાશ રહે.

કેટલાક બાળકો મુસ્ત કે શાંત પ્રકૃતિનાં હોય છે તે મોટાં લાગે નિદ્રામાં પડી રહેવાથી તે ધાવવાને જીજ્ઞાસા બતાવી શકતાં નથી, આવે પ્રસંગે માતા જો બેઠરકાર રહે તો બાળકનું ગળું સુકાઈ જાય છે તેથી ઉપર બતાવેલા અંતરે બાળક રૂએ કે ન રૂએ છતાં વખતસર ધવરાવવાને માતાએ ટેવ રાખવી જોઈએ.

જો માતા રોગી હોય તો તેનું ધાવણ બાળકને નુકશાન કરે છે માટે આવું ખાસ કારણ હોય તોજ બાળકને માતાના દૂધથી બેનસિખ રાખવું. આ ઉપરાંત માતા દીલગીરીમાં હોય, તાપમાં લાગી હોય કે પરિશ્રમ લીધો હોય ત્યારે તુર્ત બાળકને ધવરાવવા

જેસવુ નહિ પતિસંગ પછી તુર્ત બાળકને ધવરાવવાથી બાળક બરાઈ જવાનો ભય રહે છે તે બતાવે છે કે બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી માતાને પતિસંગનો અધિકાર પ્રાપ્ત થતો નથી.

ધાવણની પરીક્ષા અને ધાવણ શુદ્ધિ—

ધાવણ બાળકને ધવરાવવા જેવું નિરોગી છે કે કેમ ? તેની પરીક્ષા કરવા માટે થોડું ધાવણ ચોખ્ખા પાણીમાં કાઢીને જોતાં જો તે પાણીમાં મળી ગયું હોય તો સારું સમજવું અને રંગ થાય કે ફાદા ફાદા જેવું તરી આવે તો બગડેલું ધાવણ સમજવું.

માતાનું ધાવણ બગડેલું હોય તો તેને બાળક ધવરાવવાની મના કરી છે, પરંતુ તેથી કંઈ ધાવણની શુદ્ધિ કરવાને બેદરકાર રહેવાતું નથી. કેમકે માતાનું ધાવણ એજ બાળકનું અરુણવન છે માટે જો ધાવણ બગડેલું જણાય તો તે સુધારવા માટે—

સારસા પરેલાનાં મૂળ, પહાડ મૂળ, દેવદાર, કરીયાતું, મોર-વેલ, ઠડુ, સુઠ, લીંબડાની ગળો, મોય, ઈન્દ્રજવ એ દરેક તોલો અરધો અરધો લઈ એકથેર પાણીમાં ઉકાળવું ને દશ તોલા રહે એટલે ગાળી દિવસમાં ત્રણ વખત માતાને પાવું.

પણ વિષુદ્ધ રાખવું તે માતા અને બાળક બન્નેને માટે શ્રાવ્ય, સમાત છે તેમ કહી દેવું જોઈએ. કેમકે માતાનું ધાવણ એ એકલું બાળકના ઉદર નિર્વાહનું પીણ નથી, પરંતુ બાળકના અંગે અંગના ઉત્કર્ષ માટે પથ્ય થઈ પડે તેવું અમૃતપાન છે. માતાના પોતાના ધાવણના એક બુંદની કિંમત આપણી આખી દેહની કુરબાનીથી પણ આપી શકાતી નથી તેમ મુસલમાન ધર્મશાસ્ત્રો જે કહી રહ્યાં છે તે ઉપરથી માતાના દૂધની કિંમતનો ખ્યાલ આવી શકશે.

કેટલીક શ્રીમંતાઈમાં છકેલી માતાઓ પોતાની જુવાની સાચવવાની સુખાઈથી કે હૃદયની કઠોરતાથી બાળકને ન ધવરાવતાં ધાવ રાખીને કે જાનવરના દૂધ પાઈને પોતાનાં બાળકને ઉછેરે છે, તે ન માફ થઈ શકે તેવો ગુન્હો છે. જો બાળક આવી રીતે જે જાનવરના દૂધથી ઉછેરી શકાતું હોત તો માતાના સ્તનમાં ધાવણ ઉત્પન્ન કરવાની કુદરત તસ્તિ હોત નહિ. માતાનો પ્યાર જ એવો છે કે તે બાળકને જુએ ત્યાં તેના રોગો રોમ ખડાં થઈ જાય અને તેના લોહીમાથી સત્ત્વ તરીને દૂધની ધારા છૂટે. ઘણા દૃષ્ટાંતોમાં સાલગીયે છીયે કે કોઈ માતા પોતાના બાળકને નાનપણમાં ગુમાવી બેઠી હોય તે સત્તાન ઘણાં વર્ષે એકાએક મળી આવે તો તે વખતે માતા ભલે વૃદ્ધ થઈ ગયેલ હોય અને પુત્ર ભલે ખાતો પીતો બે બાળકના બાપ જેવડો યુવાન થઈ ગયો હોય છતાં તે વૃદ્ધ માતાને ધાવણની શોધા છૂટે છે. એ બતાવે છે કે માતાનું ધાવણ એ કેવળ દૂધ માત્ર નથી, પરંતુ માતાની માયાની છાજો છે. એ અંતરનો ઉમળકો ભાડુતી દૂધમાંથી કેવી રીતે મળી શકે ? અને તે પ્રજા ભવિષ્યમાં માતૃભક્ત કેવી રીતે થઈ શકે ?

વળી જો માતા બાળકને ધવરાવવાનું બંધ કરી દે તો તેના કુદરતી દૂધના પ્રવાહને સુકવવો પડે છે. એટલે તેમાં એક લાભ

મેળવવા જતા બીજા કેટલાક નુકશાન થવાનો ભય રહે છે ને જો તેમાંથી બચી શકાય તો ધવરાવવાનું બંધ કરનારી માતાને તુર્ત બીજો ગર્ભ ઘણું ઢરીને રહી જાય છે એટલે તેની જીવાની સાચવવાની અભિલાષાઓ પાર પડી શકતી નથી.

જરા પશુ-પંખી જેવા અજ્ઞાન જીવો તરફ દૃષ્ટિ કરશું તો તેવી પશુ-પંખીની ઓલાદમાં પણ માતાઓ બાળકને ધવરાવવાની ફગ્ગ પ્રાણ સાટે બળવે છે તો પછી મનુષ્ય માતાઓમાં આટલું પણ બાળવાત્સલ્ય ન હોય તેને માતા કહેવરાવતા પણ શરમાવું જોઈએ.

વગી બાળકને ધવરાવવાથી તે પ્રસૂતાના ગર્ભસ્થાનના દેના યુઓ સંક્રાંતિમાં ગેબી મદદ મળે છે, ખરું જોતા તો બાળકને ધવરાવવામાં માતાનું પણ હિત રહેલું છે જે માતા બાળકને ધવરાવતી નથી તેના ઉપર કુદરતનો ક્રોધ ઉતરતો હોય તેમ બીજી મુલાવડમાં તેને ધાવણતો પ્રવાહ ઘટી જઈ અનુક્રમે ધાવણ બંધ થઈ જાય છે, ને ભવિષ્યમાં તેની પ્રતીને સ્વાવડ આવતા ધાવણ આવતું નથી.

નથી તે માતા નથી; પરંતુ સુધરેલું ચંત્ર છે તેમ કહેવાય. આવી સ્ત્રીઓને કોઈ શોધક એવો પ્રયોગ બતાવે કે ‘‘ ગર્ભ રહ્યા પછી તેને ચંત્રમાં સુકીને ઉછેરી શકાય છે ’’ તો તે સુધરેલી માતા ગર્ભ ધારણ થતાં જ તે ગર્ભ ચંત્રને સોંપી દેવામાં અચકાશે નહિ. અને પરિણામે માતૃભક્તિ અને પુત્રવાત્સલ્યના હૃદય પલટાઈ વાત્સલ્ય જતું રહેશે અને ચંત્ર યુગમાં જેમ લાકડાના દડા કે રમકડાં તૈયાર થાય છે તેમ મરીનોથી પાકેલાં અને ધાવેલાં બાળકોની જડ સૃષ્ટિનો કશો અર્થ જ રહેશે નહિ.

બાળકને માતા ધવરાવે તો તેને બે-ત્રણ કલાકને આંતરે બોળામાં લેવું પડે છે, તેથી બાળકના મુખદુઃખનું માતાને ધ્યાન રહે છે. તેના શરીર ઉપર હાથ ફરતો રહેવાથી બાળકને હર્ષનો ઉભરો-તેજ આવે છે; બાળ શરીરનો આવો વિકાસ ઉત્પન્ન કરવાને બીજો કોઈ પણ ભાડુતી માર્ગ નથી. સુદે ભાડુતી દૂધ ઉપર નભતાં બાળકો પૈકી ઘણા ઉછેરી શકતાં નથી તેનું આ કારણ છે.

માતાના દૂધ સાથે બાળકના જીવનનો કુદરતે એવો નિકટ સંબંધ ગોઠવી દીધો છે કે તેમાં છેવટ સુધી જરાપણ હેરફેર થાય તો પરિણામે નુકશાનજ લોગવવું પડે. માતાનું દૂધ તેના બાળકની હોજરી પચાવી શકે તેવા વજનમાં અને તેટલી છૂટથી ઉત્પન્ન થાય છે. અને જેમ જેમ બાળક ઉંમરમાં વધતું જાય છે તેમ તેમ દૂધ (ધાવણ) ના પરમાણુઓ તથા પ્રમાણમાં પણ ફેરફાર થતો રહે છે, એટલે ‘ મા ’ તે ‘ મા ’ છે ને બીજા ‘ જ ગલના વા ’ છે તેમ સમજવું.

ધાવમાતા—

આ બધું છતાં દૈવ યોગે કોઈ બાળકની માતા તેને જન્મ

આપી એવા વ્યાધીમાં મુકાઈ જાય કે જોથી તેનું ધાવણુ બાળકની તંદુરસ્તીને નુકસાન કરનારું જ હરે અથવા તો કમનસીબે માતા ગુજરી જાય ત્યારે એવા બીજા કોઈ વિકટ સંયોગોમાં ધાવમાતાથી બાળકને ઉછેરનું ઠીક છે, કેમકે તેની પાસેથી જનનવરનાં દૂધ કરતાં વધારે તાણું અને જ્યારે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે જરૂર પ્રમાણમાં હવા ભજ્યા વિનાનું દૂધ (ધાવણુ) બાળક ધાવી શકે છે, તેમજ એક મનુષ્ય તરીકે તેમજ સ્ત્રી ભતિ તરીકે તેનામાં બાળરક્ષા અને બાળપ્રેમના સંસ્કારો હોય છે તે બાળકને ઉછેરવામાં મદદગાર થઈ શકે છે.

ધ્યાનમાં રાખવાનું એ છે કે જો ધાવમાતા રાખવાની જરૂર પડે તો બનતાં સુધી તે બાળકનો જે દિવસે જન્મ થયો હોય તેજ દિવસે કે પછી તેનાથી છેક વધુમાં વધુ નજીકના દિવસમાં જે ધાવ માતાએ બાળકનો જન્મ આપ્યો હોય તેવી ધાવ પસંદ કરવી. તેની તુબીયત-તંદુરસ્તીની ખાત્રી કરી લેવી, હમેશાં તે સ્વચ્છ રહે તેમ જોતાં રહેવું અને ચોતાના બાળકના માટે કુદરતે સરજેલા દૂધમાથી તે પૈસાને ખાતર બીજા બાળકને લાગ આપવા નીકળી છે તે ખ્યાલમાં રાખવું.

અપને પહોંચી વળવાની તાકાદ જળવાય તે માટે તેના ખાનપાનમાં પોતાપણું જાળવવું.

ધાવણુને બદલે દૂધ—

ઉપર પ્રમાણે જે બાળકને માતાના ધાવણુથી બેનસિબ રહેવાને કારણે હોય તથા ધાવમાતા રાખવાને સગવડ ન હોય તેવાં બાળકોને દૂધથી ઉછેરવાં પડે છે. આવે પ્રસંગે બનરૂ દૂધ કાવે ત્યાંથી લાવીને બાળકને દીંચવું નહિ, પરંતુ બનતાં સુધી ઘરે એક બકરી રાખીને તેના એકધારા દૂધથી બાળકને પોષણ આપવું તે સૌથી સારો ઉપાય છે, બકરી જાળવવાનું સામાન્ય સ્થિતિમાં પણ પરવડી શકે છે. અને તેને નજર નીચે ઘાસ પાલો ખવરાવવાથી તથા જરૂર પુરતું પૌષ્ટીક ખાણુ મળવાથી તે દૂધ જરૂર પ્રમાણે જાડુ-પાતળું મેળવી શકાય છે. એટલું જ નહિ પણ બાળકને જ્યારે જ્યારે દૂધની જરૂર પડે ત્યારે ત્યારે તાજે તાજું દૂધ મેળવવાને તે ગર્ભવાના લાડવા જેવું સાધન છે.

સિંધમાં આવા બાળકને ગધેડીનું દૂધ આપવામાં આવે છે. કેમકે ગધેડીનું દૂધ પણ બાળકને માટે જોઈયે તેવું સ્નીગ્ધ અને પૌષ્ટીક છે. અને તે જ્યારે જોઈયે ત્યારે બકરીની પેઠે દોહી શકાય છે. આપણા દેશમાં ગધેડાના નામની જ સુગ હોવાથી તે દૂધનો ખ્યાલ અપાતો નથી; પરંતુ બાળક ભરાઈ ગયું હોય ત્યારે કેવળ ગધેડીનું દૂધ આપવાથી આરામ થવાના ઘણા દાખલા છે.

આ ઉપરાંત ગાયના દૂધને પાણી ભેળવીને ગરમ કરીને આપવાનો કેટલેક સ્થળે પ્રચાર છે. તે તંદુરસ્તી માટે ઠીક નથી. કેમકે ગાયનું દૂધ વખતો વખત તાજું મળી શકતું નથી, વળી તે ભારે હોવાથી પાણી ભેળવી તથા સાકર નાખીને ઉકાળવા જતાં તંદુરસ્તી પ્રમાણે જાળવી શકાય જ નહિ. તે ખ્યાલમાં રાખવાનું છે.

‘લેશનું’ તથા ‘ગાડર’ (ઘેટી)નું દૂધ ભારે અને વાયડું છે માટે બાળકને કોઈ પણ રીતે લેશ તેમજ ગાડરનું દૂધ આપવું જ નહિ.

કેટલાંએક માળાપો દૂધને ઉકાળી કાચની શીશીમાં ભરીને તેને ચઢાવેલી રબ્બરની ટીકડીથી બાળકને દૂધ પાચે છે. આ રીતે દૂધ ખાવાથી બાળક ધાવણું હોય તેવું દેખાય છે અને શીશીની શોભા સારી લાગે છે તે ખરું. પરંતુ શીશીવાટે દૂધ પાવા જતાં દરેક ક્ષણે બાળકને નુકશાન થવાની ઘણી ધાસ્તી રહે છે તે નીચેની હકીકતથી સમજાશે.

૧ શીશીમાં ભરેલું દૂધ બાળકને પીતાં પડી રહે તો તે થોડા વખતમાં ઝેર જેવું થઈ જાય છે, છતાં ઘણી માતાઓ લોભથી તેવાં દૂધનો ઉપયોગ કરે તો પરિણામ ખરાબ આવે છે.

૨ શીશી ખાલી કરીને તુર્ત ગરમ પાણીથી ધોઈ નાખવી જોઈએ, અને પછી ફરી વખત દૂધ ભરતાં તે પ્રમાણે જ ગરમ પાણીથી ખૂબ સાફ કરી પછી જ દૂધ ભરવું જોઈએ. આ રીતે વારંવાર ધોવાની આગસના પરિણામે શીશીની અંદર આગલા દૂધની ખુણિખોચરે પણ ચોટી રહેલી ચીકાશ નુકશાન કરે છે.

૩ તેમાં ધવરાવવાની દીંટડીને ઉથલાવીને સાફ કરવા જતા તૂટી જાય છે. અને દરેક વખતે નવી દીંટડી વાપરવાને શ્રવ આલતો નથી તેથી ચાહુ દીંટડી ઘણા વખત વપરાય છે. તેને જો કે ધોવામાં આવે તો પણ તે તદ્દન સાફ થઈ શકે નહિ, એટલે તેમાં દૂધના જંતુઓ ઉત્પન્ન થયા કરે છે અને તે બાળકના પેટમાં સહેલાઈથી જઈ બાદી-કરીમ તથા બીજાં દર્દો ઉત્પન્ન કરે છે. વળી નવી નવી દીંટડી વખતો વખત ફેરવાય તો પણ મુજ રબ્બર જ બાળકના મોમા સુકવું ઇત નથી.

૪ શીશીના શોષમાં દૂધ સંઘરવાની અને આગળ પાછાનું વાશી દૂધ રાખવાની ટેવ પડે છે, ને પરિણામે તે વાશી દૂધ બાળકના પેટમાં જતાં જ ઉલટી, વાયુ, ઝાડા વગેરે રોગોને જન્મ આપે છે. કોઈ વખત દૂધ ઉઘાડું રહી જવાથી તેમાં ઝેરી જંતુના વિકારો ભળી જવાનો ભય છે, ભુલથી છાશ કે મીઠું કે તેવું કંઈ પડી જવાથી દૂધનો સ્વાદ અને ગુણ જતાં રહે છે. કોકડાં ખાતી ભય છે, કે ખાડું દૂધ થઈ ભય છે. અને મોડીરાતે ધ્યાન બહાર થવાથી કે લોભથી તેવું દૂધ પવાતાં સહન કરવું પડે છે.

સૌથી બહેતર તો એજ છે કે બાળકને ધાવણને બદલે દૂધ આપવાની જરૂર પડે તો ઘરે રાખેલી બકરીનું તાજે તાજું શેડઝડું દૂધ વગર ઉકાળ્યે દોહીને તુર્ત સ્વચ્છ વાસણમાં ગળી લઈને બાળકને રૂના મુંભડાથી ટોણું કે નાની ચમચીથી પાવું.

(૩) વિદારીકંઠ તોલો અરધાથી એક લઘ્વ દૂધમાં મેળવી સાકર નાખી પીવું.

(૪) સુવાવડને એકમાસ થયા છતાં દૂધ ન વધે તો ધાટી અને મોળી છાશના સેવનથી પણ ધાવણ વધે છે. આ પ્રયોગ કાચી સુવાવડે કરવા જેવો નથી.

(૫) કોળાના તથા ચતાવરીના મૂળ, હરેક તોલો ૩ ભાર દૂધ તોલા દશ અને એક તોલો સાકર નાંખી પીવાથી ધાવણનો પ્રવાહ સારો થી જાય છે.

(૬) ધાવણની વૃદ્ધિ માટે હવા અને કસરત એ એક જાતની ઔષધી છે. આવી કસરત સામાન્યવર્ગે તો ઘરે જોડાં કર્યાજ કરે છે. દરણું ફળવું, પાણી ભરવું. કુવામાંથી પાણી ખેંચવું. છાશ વહોળવી, એ બધી કસરત જ છે અને દેવદર્શને જતાં આવતાં ખુદલી હવાનો લાભ દ્યે તો કરવાનો અર્થ સરે છે, પરંતુ જેને એકદમ શ્રીમંતાઈ ઉભરાઈ જતી હોય, જેનાથી કંઈ કામ કરતાં આખરે જતી હોય તેવી સ્ત્રીઓ 'ગમે તે રીતે અંગ કસરત કરે અને પગે ચાલીને ફરે તોજ શરીરમાં કૌવત આવે એટલે લોહી ફરી સ્વચ્છ થાય ને ધાવણ થી થકે.

ધાવણને હિતકર ખોરાક અને સંભાળ.

૧ ધાવણ નરવું રહે તે માટે માતાયે ખોરાક સાદો (હલકો છતાં પૌષ્ટિક) લેવો. મસાલા કે ભારે પદાર્થ ખાવાથી બાદી થાય છે. માતા જે ખોરાક દ્યે છે તેની અસર ધાવણ વાટે બાળકને થવા પામે છે તે ધ્યાનમાં રાખી માતાયે ખોરાક સદતો અને સીજતો લેવો.

૨ ઉંઘતી વખતે બાળકના ગેંમાં દીંટડી સુકી રાખવી નહિ.

(૧) નસોતર, પીતપાપડો, કરમાણી અજમોદ, ગોળ, કપીલો તથા વાવડીંગના મીંજનું ચૂર્ણ એકવાલથી ત્રણવાલ સુધી ઉમ્મરના પ્રમાણમા નવશેકા પાણી સાથે સવાર સાંજ પાવું.

(૨) કરમાણી અજમોદનું ચૂર્ણ બાળકને એકવાલથી બેવાલ હમેશાં સવારે એક વખત આપવાથી કૃમી વિકાર થતો નથી અને થયો હોય તો મટે છે.

(૩) વાવડીંગ શેકીને તેના મીંજનું ચૂર્ણ એકવાલથી બે વાલ મધમાં, દૂધમાં કે ધાવણમાં બાળકને હમેશાં સવારે આપવાથી કૃમી વિકાર, પેટની ચુક, અજીર્ણ, હુળકો તથા જીવનવર મટે છે. જંતુ વિકાર થતો નથી, વાવડીંગનો ઉકાળો કરીને મધમાં આપવાથી પણ તેવો જ ફાયદો થાય છે.

તાવ—

બાળકને તાવ કે તેની સાથે હાંફ, ઉલટી, ઉધરસ, ઝાડા, શ્વાસ વગેરે થઈ આવે છે. ત્યારે જેમ મોટા માણસને તાવની શરૂઆતમાં લંઘન કરાવવામાં આવે છે તેમ બાળકને આપવાનું બધું કરાવવાની જરૂર નથી, પરંતુ તેની માતાને હલકું ભોજન આપવું. અને બાળકને નીચેની દવા આપવી.

(૧) મોથ, હરડે, લીંબડાનાં પાનની ટીગ્રી, ઠંડવાં પરવર અને જેઠીમધ એ સર્વે સમાન ભાગે લઈ તેનો ક્વાથ કરી જરા ઉનો હોય ત્યાં પાવો. એથી સઘળી જાતના તાવ તથા તે સાથેના ઉપદ્રવો મટે છે. આ ક્વાથને ભદ્રમુક્રાદિ ક્વાથ કહે છે.

(૨) અતિ વિષની કળીનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું.

(૩) બાળકને તાવ સાથે હાંફ ઉલટી, ઉધરસ, શ્વાસ, ઝાડા વગેરે ઉપદ્રવ હોય તો લીંડીપીપર, મોથ, અતિવિષની કળી,

કાકડાર્શીંગી તથા મજાક એ સર્વે સમ ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ એક રતિથી ત્રણ રતિ વચના પ્રમાણમા દિવસમા ત્રણ વખત મધ સાથે ચટાડવું.

(૪) તાવ સાથે ગાડા (અતિસાર) હોય તો ધાવડીના ફુલ, ખીલીનો ગર્ભ, ધાણા, લોદર, ઇંદ્રજવ તથા સુગંધીવાળો સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ મધમા ચટાડવું

ઉધરસ—

(ખાસી) ખાળકને ઉધરસ થઈ હોય તો (૧) મોથ, અતિવિષની કળી, અરડુસાના પાન, કાકડાર્શીંગી તથા લીંડીખીપર એ દરેક સમભાગે લઈ પાણીમા વાટી તેનો રસ ગોળીને મધમા ચટાડે તો સર્વ પ્રકારની ઉધરસ મટે છે

(૨) રીંગણીના ફુલોના તતુને વાટી મધમા કાલવીને ચટાડે તો લાળા વખતની ઉધરસ મટી જાય છે

(૩) ખાળકને ઉધરસ સાથે હેડકી હોય તો કડુંનું ચૂર્ણ મધમા કાલવીને ચટાડે તો હેડકી તથા લાળા વખતની ઉધરસ મટે છે

(૪) કુકડીયા ખાસી (મોટી ઉધરસ) હોય તો ૮ કણ ખારનો નાનો કડો લઈ તેને ચોખાના લોટનો થર ચડાવી તે ગોળો છાણાનો આઠ સળગાવી તેમા ફુલાવવો એટલે ચારસાર ૮ કણ ખાંચી એકલાર રહેશે તે ફુલેલો ૮ કણ વાલ એક મધ સાથે પાછલી રાત્રે ચટાડવો

(૫) (કુકડીયા ખાંચી) મા મધમાસાનું ૫ આંગ ચૂર્ણ તોલો અડધો, લીંડી ખીપર તોલો ૦, અતિવિષની કળી તોલો ૦, ધરાખ તોલો અડધો, હરડાની છાલ તોલો એક, એ પ્રમાણે એકત્ર કરી તેના ચૂર્ણની મધમા મગ જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી સવાર ખપોર સાજ અંકેક દેવી ત્રણ ચાર વર્ષના ખાળકને બખ્ખે દેવી

(૬) કાળી તમાકુનાં ડાંખળાં (જાડા કે પોલા થડીયાં નહીં પણ પાત્રાંની વચ્ચેમાની ડાંડલી) નવટાંક લાવી તેના કટકા કરવા તથા સીંધવ નવટાંક લાવી તેને વાટી નાખવો, પછી એક હાંડલીમાં પ્રથમ તમાકુના કટકાનો થર પાથરી તેના ઉપર સીંધવનો થર વળી પાછો તમાકુ અને પાછો સીંધવ એમ થર પાથરી તે હાંડલી ચૂલે ચઢાવી નીચે તાપ કરવો અને તમાકુનાં ડાંખળાં કાપલા જેવાં કાળાં થઈ જાય (છેક રાખ નહિ) એટલે ઉતારી તેને લઢીને તેનું ચૂર્ણ શીશીમાં ભરી રાખવું. આ ચૂર્ણ વાલ અરધાથી એક વચના પ્રમાણમાં મધમાં ચટાડવાથી કુકડીયા ખાંસી (મોટી ઉધરસ) મટે છે.

. જો ઉધરસનું જોર છેક વધી ગયું હોય તો નાગરવેલનાં પાકાં પાન એકનો રસ તથા એલચી નંગ એ શેકીને લેવાં ને તેમાં ઉપરની દવા તેમાં જણાવેલા વજન પ્રમાણે મેળવીને આપવાથી કફ એકદમ છૂટી જશે. આમ કરતાં એકાદ ઉલટી થઈ જાય તો ગભરાવું નહિ, કેમકે તેથી છાતીની બાજ ઉધરસ વાટે નીકળી જશે અને વહેલો ફાયદો થશે.

મોટા માણસને મોટી ઉધરસમાં આ દવા એકથી દોઢવાલ મધમાં આપવાથી ફાયદો કરે છે.

આ દવા બાળકની વરાધ, તાવ અને સસણીમાં યોગ્ય અનુપાત સાથે આપવાથી ફાયદો કરે છે.

મુચન્ટા—આ ઉધરસ ઘણાં બાળકોને થાય છે અને તે ત્રણ પખવાડીયાની સુદત સુધી લાંબાય છે માટે આજસમાં ન કાઢતાં ઉપરની દવા આપવાથી આરામ રહેશે.

કુકડીયા ઉધરસ એ ચેપી દર્દ છે માટે તેવી ઉધરસ ચયેલા બાળકના સંસર્ગથી બીજા બાળકોને દૂર રાખવાં.

કેટલાંક માણસો કુકડીયાં ખાંચીનો ઉપાયજ નથી તેમ સમજી બેઠરકાર બને છે. અને કાંતો વહેમમાં પડી ભૂત-ભુવામાં ખુવાર થાય છે, તેને ઉપરની દવાઓ અજમાવવા લાગામણ છે.

આંચકી (તાણુ)—

જાડો કળજે ચવાથી કે એકદમ પચી ન શકે તેવો ભારે ખોરાક પેટમાં જવાથી અથવા કરમીયાતું ભોર વધી જવાથી બાળકને તાણુ આવે છે. કેટલીક વખત બાળકની માતાએ જાડો પદાર્થ ખાધો હોય ત્યારે ધાવણુ ધાવવાથી પણ આંચકી થાય છે બાળકને કંઈ વાગ્યું હોય તો તેમાંથી પણ આચકી થઈ જાય છે. તેમજ કેટલીક વખત દાંત કુટતી વખતે પણ આ દર્દી દેખો લે છે. આવે પ્રસંગે.—

(૧) દર્દીનું કારણ જાણી તેના ઉપચાર કરવા.

(૨) સાદો જીલાળ આપવો.

(૩) ખાક, ખટાશ તથા ભારે ખોરાક માતાએ તણુ દેવો અને બાળકને પણ તેવો પદાર્થ ન દેવો.

(૪) દાંત કુટતા હોય તો પેદાં ચીરાવવાં.

(૫) માતાના ખોરાકમાં મીઠાનો ઉપયોગ વધારવો, ને તાજે ખોરાક લેવો.

(૬) શોષેલો ટકણુ એક રતીથી એક વાલ ઉમ્મરના પ્રમાણમાં મધમાં ચટાકવો.

(૭) તાણુ હોય તો છોકરાના માથા ઉપર આશરે હાથ દોઢ હાથ ઉચેથી પાણીની ધાર કરવી.

ભરણી (વરાધ)—

બાળકને અપચાથી, જાડો બધ ચવાથી કે તાવમાં કંકરું

જોર વધી જઇને છાતી અને પડખામાં કફ જમાવટ કરી જાય ત્યારે બાળક ભરાઈ ગયું કહેવાય છે. ભરાઈ જવાનું દર્દ મોટા માણસના કફજવરના દર્દને મળતું હોય છે. આ દર્દને વાવળી વરાધ કે નુગરીના નામથી પણ ઓળખાય છે.

કેટલીક વખત માતાના કફજન્ય વ્યાધીમાં બાળક ધાવે તેથી, કે માતાએ ભારે ખોરાક લીધો હોય તે કફરૂપે જોર કરી જવાથી; કે માતાએ છાશ, ખાંડ દહીં વગેરે શરદીજન્ય ખોરાક લેવાથી; કે હવા પાણીની શરદીનું જોર વધી જવાથી તેનું ધાવણ બાળકને પચી શકતું નથી. ને તેમાંથી તાવ આવી કફ કાપે છે. એટલે બાળક ભરાઈ ગયું સમજવું.

મુદ્દે બાળકનું હાર્ટ (હૃદય) નાણુકે હોવાથી તેમાં કફની ઉત્પત્તિ થતાં જ જો તે સેરવી દેવામાં ન આવે તો બાળકને ખોખારો ખાઈ બડખો કાઢતાં આવડતું ન હોવાથી તે કફ ફેફસામાં જામી જાય છે.

આ દર્દમાં કફ જેમ જેમ જામતો જાય છે તેમ તેમ બાળકની છાતી જઠડાઈ જાય છે, પડખાં અને પાંસળી સોવાતી હોય તેમ ઉચી નીચી થાય છે, પેટમાં દબદબો થવાથી પેટ ફુલે છે ને તે પણ ઉચી નીચું થાય છે, આંખોમાં શ્રીકાશ આવી જઈ તે ઘણું ભાગે બંધ રહે છે, નાકના નસકોરાં ફુલ્યા કરે છે, છાતી ઉછળવા માંડે છે અને છેવટ કફનું જોર છેક વધી જવાથી ગળામાં તાંત બોલે છે.

કફ ગળામાં બોલવા માંડે છે. પછી તે ગર્જવા માંડે ત્યારે તેને ‘કફ ફાટી નીકળ્યો’ કહેવાય છે. આ ચિન્હ બહુ ભારે પડતું છે. તેને માટે કહેવાય છે કે:—

વાત ગયે જળ પીત્ત ઘર, પીત્ત ગયે કફ ધામ;
કફ ગર્જે જળ દંઠમે, ભજલે સીતારામ.

આ દહીં ચેપી છે. એટલે ભરાઈ ગયેલા બાળકને કે તેની માતાને બોલી જઈ બાળક કે તેની માતાનો સ્પર્શ થઈ જાય તો કંઈનાં જંતુ તેને તુર્ત અસર કરીને તે બાળક પણ ભરાઈ જાય છે. માટે ભરાઈ ગયેલાં બાળક અને તેની માતાથી બીજાં બાળકોને કે તેની માતાને દૂર રાખવાં.

આ દહીં બાળક માટે વધારે લાયક ભરેલું છે. કેમકે કંઈનું જોર એ નાનાં મોટાં સર્વને માટે પ્રાણહર છે. તેથી બાળકને કંઈનો પ્રકોપ જણાતાં તુર્તજ કંઈ સાફ થઈ જાય તે માટે પૂરતી કાળજી રાખવા જરૂર છે. છતાં કંઈ જોર કરી દે, ને બાળક ભરાઈ જાય તો નીચે પ્રમાણે ઉપાયો કરવા.

(૧) બાળકને તાલીસાદી ચૂર્ણ એકથી ચાર વાલ ઉંમરના પ્રમાણમાં દિવસમાં ત્રણ વખત મધ કે ધાવણમાં આપવું. આ ચૂર્ણની ઘનાવટ એવી છે કે:—પાંચ ભાગ વાલ કપુર, ચાર ભાગ સુંક, અરધો ભાગ એલચી, ત્રણ ભાગ લીંડીપીપર, એક ભાગ મરી (કાળાં તીખાં) બીજી ભાગ સાકર, ત્રણ ભાગ તાલીસપત્ર અને અરધો ભાગ તજ લઈને તેનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરવું તે તાલીસાદી ચૂર્ણ કહેવાય છે.

(૨) શોષેલો ટંકણ અને હળદરનું ચૂર્ણ સમભાગે લઈ એક વાલથી બે વાલ, મધ, ધાવણ કે દુધ સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત દેવું.

(૩) ગરણીના બી દશથી ત્રીશ દાણા શેકીને તેનાં ફાતરા કાઢી નાખી, પછી તેનાં મીંજ વાટી તેનું ચૂર્ણ નવશેકા પાણીમાં સવાર સાંજ પાવું.

(૪) સંચળને શેકીને તેનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ એકથી બે વાલ દિવસમાં ત્રણ વખત ધાવણ સાથે કે નવશેકા પાણીમાં આપવું.

(૫) હરડે, ઘોળો વજ અને સંચળ એ ત્રણેનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત એકથી બેવાલ નવશેકા પાણીમાં પાવું.

(૬) શોધેલો નવસાર અરધા વાલથી દોઢ વાલ સુધી વથના પ્રમાણમાં દિવસમાં ત્રણ વખત ગધેડીના દૂધમાં આપવો.

(૭) શીળાના કાંટાનો ધુમાડો દેવો.

(૮) આમડું બાળીને તેનો ધુમાડો દેવો.

(૯) ડુંગળીના રસનો આખે શરીરે ખરડ કરવો.

(૧૦) કેસર દુધમાં ઘોળી વીશે આંગળીના નખ ઉપર ચોપડવું.

(૧૧) શીલાજીતને પાણીમાં વાટી ગરમ કરી છાતીયે ચોપડવો અને તેના એક બે ટીપાં બાળકને પાઈ દેવાં.

(૧૨) કોડીયામાં ઘીનો દીવો કરી તેના ઉપર ચારણી ઢાંકીને તેના તપાદે નાગરવેલનું પાન ઉતું કરી બાળકની છાતી શેકવી.

(૧૩) આનંદ ભૈરવ રસ શુટિકા ઉમરના પ્રમાણમાં અરધી કે આખી લઈને તેમાં એલચીનાં બી (કાળા દાણા) ત્રણ ઉમેરી પાણીમાં વાટી સવાર સાંજ પાવી. તેથી તાવ, ભરણી, કફ અને શ્વાસ મટે છે.

આનંદ ભૈરવ રસની બનાવટ એવી છે કે-શુદ્ધ 'વછનાગ, શુદ્ધ હોંગળો, શુદ્ધ ટંકણ, સુંઠ, મરી, પીપર એ દરેક સમભાગે મીઠાણ કરી આદુના રસમાં મગ જેવડી ગોળી કરવી.

આનંદ ભૈરવ રસની બે ત્રણ બનાવટ છે. અને તે દરેકમાં બહુ અનુસવ પૂર્વક તૈયાર કરી શકાય છે. માટે બાત્રીવાળી તૈયાર ગોળી મળે તો તે લઈ લેવી ઠીક છે.

(૧૪) બાળકને ગરમ કપડાં પહેરાવવાં અને શરદી ન લાગે તેની કાળજી રાખવી.

(૧૫) વાઈન ઇંપીકાના ટીપા પાચથી દશ વચના પ્રમાણમા થોડા નવશેકા પાણી અને મધમા મેળવીને આપવા તેથી કફ પાતળો પડી ઉલટી વાટે નીકળી ગડે છે

(૧૬) સરખીયુ તેલ, કાયાફુટીનુ તેલ તથા ટરપીટન સરખે ભાગે લઈ તેને ખૂબ હલાવીને એક રમ કરવા પછી છાતી અને પેટ ઉપર ખૂબ માલીસ કરવાથી પશુ ડફ નરમ અને પાતળો પડી જશે.

(૧૭) પાણીમા થોડું મીઠું નાખી નાકે ને મોઝે બાફ દેવી તેથી ડફ મોળો પડી, હાફુ-ખોખડીયુ મટે છે ને ગાળાની વેદના કમી થાય છે

(૧૮) પાણીમા રાઈ વાટી તેનો આખો ડીલે પાતળો ખરડ કરવો.

(૧૯) મધરની હુગાર વાલ એક તથા ગોળ વાલ ત્રણની ગોળી પાણીમા ઘોળીને દિવસમા બે વખત આપવી, અને એકલી હુગાર પાણીમા ખલાળીને ટુટીની આસપાસ ચોપડવી

(૨૦) પીપગાની વડવાઈ તથા કેમર સમભાગે મીઠણ કરી અરધા વાલથી દોઢ વાલ દિવસમા બે વખત પાવુ

(૨૧) હરડા, બેડા, આમળા, કડુ તથા જવખાર સમભાગે લઈ કડુ ચોકી લેવા પછી બધુ એકત્ર કરી તેનુ, ચૂર્ણ વાલ એકથી બે માના ધાવણમા કે મધમા ચટાડવુ

(૨૨) શુદ્ધ ગધક બે ભાગ અને શુદ્ધ પારો એક ભાગ લઈ તેની કળ્લી કરી એક રતીથી એક વાવ મુધી ઉમરના પ્રમાણમા મધમા ચટાડવી.

(૨૩) ક્યાલોમલ અરધી રતીથી બે રતી ઉમરના પ્રમાણમા સાકરના ભુકા સાથે દિવસમા એક જ વખત આપવો

(૨૪) નતોતર, મુઠ, નચળ, કડુ (ચેકેતુ) તથા જવખાર

સમલાગે લઈ તેનું ચર્ણ એક રતીથી બે વાલ ઉમરના પ્રમાણમાં મધ સાથે અથવા નવશેકા પાણી સાથે આપવું.

સૂચના—બાળક ભારાઈ ગયું હોય તો તેની માતાએ તદ્દન હલકો ખોરાક લેવો તથા ઉપરની પીવાની દવાઓ તેનાથી ચાર ગણા વજનમાં પીવી. અને શરદીની ઋતુ હોય તો બાળકના ઘોડીયા કે પથારીની નજીક પાકેલા દેવતાની સગડી મુકીને હવા ગરમ રાખવી.

પેશાબનો ખગાડ—

બાળક જ્યાં પેશાબ કરે ત્યાં ઘોળી છારી જામી જાય તો અ-
છરણ થયું છે તેમ સમજીને નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) દૂધ-ધાવણનો ખોરાક ઘટાડી નાખવો.

(૨) સવારમાં નિયમીત થંડું પાણી પાવું.

(૩) લવણ તેજાબનું એક ટીપું, કરીયાતાના પલાળેલા પાણીમાં નાખી પાવું.

(૪) ગંધકના તેજાબનું એક ટીપું કરીયાતાના પાણીમાં નાખી પાવું.

પેશાબ લાલ આવે તો અપચા સાથે જીર્ણજ્વર શરૂ થયો છે તેમ સમજી નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) બાળકની છાલને છુંદી તેની પોટલી બાંધી પાણીમાં પલાળી રાખવી. તેને ચોવીશ કલાક મુકી રાખવા પછી તે પાણીમાં થોડી સાકર નાખીને દિવસમાં બે ત્રણ વખત પાવું.

(૨) હરડાં, બેડાં અને આંખજાને પલાળી તેનું પાણી ગ-
ળીને ત્રણ વખત પાવું.

મુત્ર ક્રમ—

બાળકને જે પેશાબ બંધ થઇ ગયો હોય તો.

(૧) કેસુડાં (ખાખરાનાં ફુલ) પાણીમાં બાપી પેડુ ઉપર બાંધવાં.

(૨) પીપર, સુંઠ, મરી, સાકર તથા એલચી સમભાગે લેવાં અને તેથી બમણું સીંધાલુણ લઈ તે બધાનું એકત્ર ચૂર્ણ કરીને એક રતીથી ચાર રતી મધમાં ચટાડવું.

(૩) એલચી, સુંઠ તથા સુરોખાર સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ એક રતીથી ચાર રતી મધમાં ચટાડવું.

ઉલટી—

ન્યારે અપચો થઈ વાયુ ઉછળે ત્યારે જે ઉર્ધ્વવાયુ થઈ જાય તો ઉલટી (ભળવું) શરૂ થાય છે. અને અપાનવાયુ થાય તો ઝાડા થાય છે. ઘણું કરીને આવા વાયુના ઉછાળામાં કરીમનું જોર હોય તો ઉલટી થવાનો વધારે સંભવ છે. આવે પ્રસંગે નીચેના ઉપાયો કરવા.

(૧) લીંડીપીપર, પીપરીમૂળ, ચવ્યક, ચિત્રકમૂળ તથા સુંઠ સમભાગે લઈ, તેનું ચૂર્ણ એકથી બે રતી ઉમરના પ્રમાણમાં ધી તથા મધમાં મેળવી ચટાડવું.

(૨) ઝાડો કબજ હોય તો ઝાડાનો ખુલાસો કરવો.

(૩) કરીમનો ઉછાળો હોય તો ઈદ્રજવ અને વાવડીંગનું ચૂર્ણ એક વાલથી બે વાલ ધાવણમાં આપવું.

(૪) ચુનાની આથ તેટલા જ દૂધમાં મેળવીને પાવી. તેથી ઉલટીમાં બગડેલા દૂધના કોફડાં વળીને નીકળતાં હશે તો ફાયદો થશે.

(૫) આંતરડામાં બગાડ જણાય તો કડું ચેકીને તેનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું. તેથી હેડકી પણ બેસી જશે.

(૬) પાંચ વર્ષથી મોટી ઉમરના બાળકને ઉલટી બંધ ન થાય તો છાતી અને પેટની વચ્ચેના ખાડામાં (પીપડી ઉપર) રાયનું પ્લાસ્ટર મૂકવું, ને તે બાળવા લાગે તો ઉપાડી લઇને ત્યાં ધી કે તેલની આંગળી ચોપડવી.

(૭) કરોળીયાનાં ઘોળાં પડ ચાર પાંચ એકઠાં કરી તેને ચોળીને ગોળી જેવો દડો કરી નાંખવો. પછી દેવતામાં તપાવી કાઢેલી ઠીકરી ઉપર તેને મુકવાથી તે ગળીને રાખ થઇ જશે. આ રાખની આંગળીને આંખમાં આંજવાથી ઉલટી બંધ થઇ જાય છે. મોટી ઉમરના માણસો માટે પણ આ પ્રયોગ અકસીર ફાયદો કરે છે.

(૮) પ્રાંડીનાં ટીપા બે ત્રણ અને કલોરીક ઇથરનું એક ટીપું એક એ સ ઠંડા પાણીસાથે દિવસમાં ચાર વખત પાવું.

ઝાડો, મરડો તથા અતિસાર—

બાળકને ધાવણ ભારે પડતું ધાવવામાં આવે કે ભાડુતી દૂધ પાયા કરવાથી બાદી થઇ જાય છે, અને કોઈ વખત જાતુના ફારફેરની અસરથી પાચનશક્તિ નબળી પડી જઈ પેટ કઠણ થઈ જાય છે, કમીનું જોર થાય છે અને મોળ આવ્યા કરે છે. તથા બાળકની જીભ ઘોળી થઈ કાંટા કાંટા જેવી ખડખડાડી થઈ જાય છે; ત્યારે તેને બદલજમી થયેલ છે તેમ સમજવું.

જો બાળક ફાદા જેવા કે પાતળા પાણી જેવા ઝાડા ચરકયા કરે ને કોઈ વખત ઝાડો ભુંકણ મ્હોંએ જવા લાગે તો અતિસાર કહેવાય છે. અને જો વારંવાર કળશાની ખણસ થવા છતાં ઝાડો ચોટો ધણો ઉતરે કે ન ઉતરે, છતાં પાચ પડે તો તેને આમનો

ઝાડો કહે છે તથા પેટમાં આંકળી આવીને આમ કે લોહી પડે તેને મરડો કહે છે ને જો એકલાં લોહી પડે તો લોહીખંડ જાડો કહે છે.

આવે વખતે બાળકનો ડોકો સાફ કરવાની જરૂર પડે છે. પરંતુ બાળકને રેથ આપવો તે ઈષ્ટ નથી. માટે બનતાં સુધી તેની માતાને દક્ષ સાફ આવે તેવી સારક દવાઓ આપવી તથા એકદમ હલકો ખોરાક લેવા દેવો કે જેથી ધાવણ હળવું પડી જશે ને બાળકની બાદી મટી જશે. છતાં જો બાળકને ખુલાસો કરાવવાની જરૂર પડે તો નીચેના સાદા તથા સારક અને પાચક ઉપચારો કરવા.

(૧) બાળક એકાદ વરસનું થાય ત્યાં સુધી તેની પુઠે ગોળની આંગળી સુકી દેવાનો પ્રયોગ નિર્ણય તેમજ અકસીર છે. ખરું કહીએ તો આ પ્રયોગ કુમળા બાળક માટે આર્ય વૈદ્યકમાં 'એનીમા' જેવો અકસીર છે.

(૨) મધ તથા એરડીયું મેળવીને ચટાડવું.

(૩) હરડેનો ઘસરકો માના ધાવણમાં પાવો.

(૪) ખાખરાનું પાન ઉતું કરી તેના ઉપર એરડીયું ચોપડીને પેટે બાંધવું.

(૫) યુનાનું આછરેલું પાણી તેટલા જ વજનના દૂધ સાથે મેળવીને પાવું, તેથી બાળકને ઝાડો તથા ઉલટી બંનેમાં ફાયદો થઈ પાચનશક્તિ ખીલશે.

(૬) અંદરજળ અને વાવડીંગ સમાન ભાગે લઈ તેને શેડીને વાવડીંગના ફેતરાં ઠાઠી નાખ્યા પછી બન્નેનું ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણ એકથી ચાર રતી દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત પાણી સાથે 'દેવું'. આ દવાથી પેટપીડા, ઝાડો, મરડો તથા ઉલટી વગેરે વ્યાધિમાં ફાયદો થાય છે.

(૭) સુંઠ, અતિવિષની કળી, મોથ, બીલીનો ગર્ભ તથા અંદરજવ સમભાગે લઈ તે સર્વનો ઉકાળો કરી તોલો બા થી એક, વચના પ્રમાણમાં સવાર સાંજ દેવો.

(૮) તજ ચાર ભાગ, જાયફળ ત્રણ ભાગ, જાવંત્રી. ચાર ભાગ, કેસર ત્રણ ભાગ, લવીંગ દોઢ ભાગ, એલચીદાણા એક ભાગ તથા ઉંચી ચીનાઈ સાકર પચીસ ભાગ લઈ તેને ખાંડીને ખારીક ચૂર્ણ કરવું. તથા ચાક સાડા બાર ભાગ લઈ તેનું જૂદું ચૂર્ણ કરવું. તે પછી આ બંને ચૂર્ણને એકઠાં કરી ખરલ કરી શીશી ભરી રાખવી. તેને કમ્પાઉન્ડ ચોક પાઉડર કહે છે. આ દવા એકથી બે રતી દરેક ઝાડા પછી ઠંડા પાણીમાં આપવી ને ઝાડો બંધાઈને આવે એટલે બંધ કરવી.

આ પ્રયોગમાં ચાકને બદલે ચીરોડીની ભસ્મ (ધાપાણ) વાપરવાથી વધારે સારી અસર થાય છે.

(૯) અપ્રીણ, કેસર તથા જાયફળ સમભાગે લઈ તેની મધમાં મગ જેવડી ગોળીયો કરવી. આ ગોળી એકથી બે ઉંમરના પ્રમાણમાં દિવસમાં બે વખત આપવી. તેથી લોહીખંડ ઝાડો મટે છે. આ દવા આમના ઝાડામાં આપવી સારી નથી.

(૧૦) બીલીનો ગર્ભ તથા હરડેનો ઘસારો મધમાં મેળવી ચટાડવો.

(૧૧) એક રતી ફૂલાવેલું મોરચુચું અને ચોવીશ રતી બાવળનો શુંદર મેળવીને તેનાં ચોવીશ પડીકાં કરવાં. આ અકેક પડીકું દિવસમાં ત્રણ વખત માના ધાવણમાં કે થંડા પાણીમાં પાવું. તેથી જીનો મરડો મટે છે.

(૧૨) ઝાડો બંધ થઈ પેટ ચડી આવ્યું હોય તો બે ટીપાં

ટરપીટન, ચાર ટીપાં એરંડીયું તથા એક નાની ચમચી વરીયાળીનું પાણી મીશ્રણ કરી ત્રણ ત્રણ કલાકે પાવું. અને એક વખત દરેક ચાથ પછી એરંડીયું બધ કરી એકલું ટરપીટન તથા વરીયાળીનું પાણી આપવું.

(૧૩) પેટ ચડયું હોય તો ગરમ કપડાંનો કટકો લઈ તેને ખૂબ ગરમ પાણીમાં પલાળી નીચેવી નાંખવો પછી તેની ઘડી કરી તેના ઉપર ટરપીટનના વીશ પચીશ ટીપાં છાંટી તે ભાગથી ચડેલા પેટ ઉપર શેક કરવો.

(૧૪) હરડેના ઘસારામાં મધ તથા ચણાની દાળ જેટલો સંચળ અને તેટલો સાલુખાર મેળવીને પાવાથી ઝાડા તથા પેશાબનો ખુલાસો થશે.

(૧૫) સુંકે રૂા. બે ભાર લઈ તેના જીભા કટકા કરી ચાર રૂા. ભાર પાણીમાં ઉકાળીને બે રૂપીયા ભાર રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં મધ તથા એરંડીયું મેળવી પાવું. તેથી મરડો મટશે.

(૧૬) બીલીનો ગર્ભ, ધાવડીનાં ફુલ, સુગંધીવાળો, લોહર અને ગજપીપર સમાન ભાગે લઈ તેનો કવાથ કરવો, તે ચડો થાય ત્યારે મધ મેળવી આપવો. અથવા ઉપરની ઔષધીને ખાંડી તેનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવું. આ પ્રયોગ અતિસાર અને મરડાના વ્યાધિમાં પણ કાયદો કરે છે.

(૧૯) ઝાડા સાથે જળાસ—હોય તો વાવડીગ, બોડી અજમોદ અને પીપર સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ નવથેકા પાણીમા ઘોળીને પાવાથી ફાયદો કરે છે.

(૨૦) રક્તાતીસાર—(લોહીખંડ ઝાડા) હોય તો મોથ, રીસામણીના મૂળ, કમળના તંતુઓ તથા ચોખાની કણકી એ દરેક તોલો સવા-સવા લઈ, તેમા અગિયાર તોલા પાણી નાખી તેની ચવાણુ (શે'શ) બનાવીને તે અગ્નિથી નીચે ઉતારવા પછી તેમાં ૬ થી અરધી રતી કેસર નાખી પાવું. તેથી ઝાડામા લોહી પડતું હોય તો તે મટે છે.

(૨૧) સુંઠ, અતિવીશની કળી, મોથ, મુગ ધીવાળો અને અંદરજવ સમભાગે લઈ તેનો ક્વાથ સવારમાં આપવાથી દરેક પ્રકારના અતિસારને ફાયદો કરે છે. આ ઉપચાર મોટી ઉંમરનાં દર્દીઓને પણ ફાયદો કર્તા છે

(૨૨) ચોખાની ધાણી, જેઠીમધ, સાકર, તથા મધ સમભાગે લઈ ચોખાના ધોણુ સાથે પાવું. તેથી ઝાડા તથા મરડામા ફાયદો થાય છે

(૨૪) ઝાડો ગંધાતો હોય તથા કાળો હોય તો હરડે, અથવા એરડીયામાં તળેલી હીમજનું ચૂર્ણ એક વાલથી ત્રણ વાલ સાકર સાથે ઉમરના પ્રમાણમાં આપવું.

(૨૫) કરીયાતું પલાળીને પાવું. તેથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થયે.

(૨૬) કુલાવેલ ટંકણ એકભાગ, બયફળ એકભાગ તથા અપ્રીણ ૧ ભાગ લઈ તેને પાણીમા વાટી મગ જેવડી ગોળી કરવી. આ ગોળી એકથી બે, વચના પ્રમાણમાં દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવી, તેથી લોહીખંડ ઝાડો મટે છે.

(૨૭) સુવાદાણા, સંચળ, બીલીનો ગભરો, મેથી, બવંત્રી તથા રાગ સમભાગે લઈ તેમાંથી સુવાદાણા બવંત્રી સંચળ અને મેથીને ઘીનો હાથ દઈ ચોકવાં. પછી બધું એકત્ર ચૂર્ણ કરી વાલ એકથી બે મોળા દહીમાં ઘોળીને ચટાકવું.

(૨૮) હીરાદળણ એકભાગ, તથા સાકર બે ભાગ, મેળવીને તે ચૂર્ણ બેઆનીથી પાવટીભાર ઉમ્મરના પ્રમાણમાં સવાર-સાંજ પાણીમાં આપવું. તેથી લોહીખંડ ઝાડો મટે છે. આ દવા મોટા માણસને વધારે પ્રમાણમાં આપવાથી લોહીખંડ ઝાડામાં સાડું કામ નીચે નીચે

ગળુ પડવું. (બાળ શોષ)—

બેદરકારીથી બાળક ઘોડીયામાંથી પડો જાય, ફેરવતા તેડ નારનો પગ ધસડાઈ જવાથી બાળકને આઘાત પહોંચે, અથવા મુસા ફરીમા રોઢા રડીયાના ધબકારાની અસરથી બાળકના ગગાની નસ ખેંચાય, તો બાળકને પાણી જેવા ઝાડા થાય છે, ધાવણ પેટમાં ઝકતું નથી, શરીર ગળવા માડે છે અને તાળવામાં ખાડો પડી જાય છે, તરશ બહુ લાગે છે, તથા આખો, મો અને ગગામાં પીડા થાય છે, તેને બાળકનું ગળુ પડ્યું જહેવાય છે આ પ્રસંગે નીચેના ઉપાયો કરવા

(૧) હરડેદળ, વજ તથા ઉપલેટ એ ત્રણે સમાન ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ મિશ્ર કરીને અકેકવાલ સવાર—સાજ ધાવણ અથવા મધમાં મેળવીને આપવું

(૨) માથામાં ખાડો પડ્યો હોય ત્યાં ઉમરાનો શેર (દૂધ) ચોપડવો

(૩) તાળવામાં પાક જણાય તો જવખારને મધમાં મેળવીને તાળવામાં ચોપડવો

(૪) બાળકનું શરીર ગળવા માડ્યું હોય તો અશ્વગધા તોલા ૮ ખાડીને પાણીમાં વાટી તેમાં બશેર દૂધ ને આઠ તોલા ધી નાખી ધીમે તાપે ઉકાળતા દૂધ બળી જાય એટલે ધી ને શીશીમાં ભરી લેવું આ ધી એક એક નાની વમચી સવાર સાજ પાવું

(૫) લુગડાની વાસળી કરી તેમાં મીઠું ભરવું પછી બાળકનું ગળુ પાણીથી ધોઈ માખણ તથા તલના તેલનું મિશ્રણ ગળા ઉપર ચોળીને તે મીઠું ભરેલી વાસળી પોચે હાથે બાધવાથી સુકગળુ મટે છે

(૬) મોટી હરડે તોલો ૦૧, જીણી એલચી તોલો ૦૧, કલખાપરી તોલો ૧ તથા પીપર તોલો ૦૧ લાવી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી બાળકની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં એક રતીથી એક વાલ સુધી દીવસમાં બે વાર મધ સાથે ચટાડવું અને બારે બોરાકે આપવો નહીં.

(૭) શુદ્ધ કરેલો આમલસારો ગંધક તોલો ૦૧, શુદ્ધ કરેલી કળખાપરી તોલો ૧, મોટી હરડે તોલો ૦૧, વાવડીંગ તોલો ૦૧, ખડીયોખાર કુલાવેલો તોલો ૦૧, ઉપરની સઘળી વસ્તુને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી કુંવારના રસમાં એક દીવસ ઘુંટી વટાણાપુરની ગોળી વાળવી અને બાળકની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં દીવસમાં બેથી ત્રણવાર એકથી બે ગોળી પાણી સાથે અથવા મધ સાથે મેળવીને આપવી.

(૮) હરડે તોલો ૧ બેડાં તોલો ૧ આમળાં તોલો ૧ જેઠી-મધ તોલો ૧ એલચી તોલો ૦૧ વાવડીંગ તોલો ૦૧ સંચળ તોલો ૦૧ શુદ્ધ ગંધક તોલો ૧ શુદ્ધ કરેલી ભાંગ તોલો ૦૧ કેશર વાલ ચાર એ સઘળી વસ્તુને જીણી ખાંડી ભાંગના રસમાં ઘુંટી મગ પ્રમાણેની ગોળી વાળી બાળકની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં દીવસમાં એકથી ત્રણવાર ગોળી એકથી બે સુધી મોટી હરડેના ઘસારામાં આપવી. જેથી સુકગળું, તાવ, ખાંચી, વિગેરે બાળકના ઘણા રોગો સારા થાય છે.

(૯) કલખાપરી અને મોટી હરડે એ બન્નેને પાણીમાં સરખે વજને ઘસીને બાળકને દીવસમાં બે વાર પાવામાં આવે તો તેથી પણ બાળકોનું સુકગળું મટે છે.

બાળકનું તવાઈ જવું—

બાળકનું શરીર દિવસ અને રાત્રી ખીલતુંજ બાળ એ કુદ-

રતનુ બધારણ છે છતાં જો તે પ્રમાણે બાળક તદુરસ્ત થવાને બદલે તવાતુ બંધ (બાળપ પકડતુ ન દેખાય) ને પીળાશ પકડે તો—

(૧) કળીચુનો તથા ડાઘો સમભાગે લઈને તેને ઉમરના દ્વધમા ખરલ ડરી મગ જેવડી ગોળીયો વાળવી આ ગોળી એકથી ચાર બાળકની ગણિત અને ઉમ્મરના પ્રમાણમા તેજ બાળકના પે સાબમા, કે માના ધાવણમા મેળવીને પાછું દેવાથી પીળાશ મટીને લોહી જાલશે અને લાલપ પકડશે

(૨) લોકોણુ, ઘઉં તથા જવ સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ ધીમા કાલવી ચટાડવું, ને તે ઉપર સાડર સંહિત કઢેલા દ્વધમા મધ નાખી પાવું

(૩) તલ શેર ૧, ખજૂર શેર ૧ તથા અશ્વગંધા શેર ૧ ને વાટી વડી કરવી અને તે બે રૂપિયાભાર ધીમા તળી શકાય તેટલી તળીને ખવરાવવી આ પ્રયોગ પાંચ વર્ષથી મોટી ઉમ્મરના બાળક માટે કરવા જેવો છે

નાલીનો પાક—

નાળ કાપવાની વખતે સારી ધારદાર કાતરનો ઉપયોગ કરવાનું કહ્યું છે, તેનું કારણ નાગને ઇંચ ન આવે તે છે છતાં ખુદા હથિયારથી કાપવા જતા નાગ જે ચાચો હોય, કે વધેલો નાગ બાગડે રમતમા જે ચ્યો હોય, કે સલાખનારની બેઠકારીથી તેને બાધેલ દાગી અટવાઈ જવાથી જે ચાણુ થયું હોય તો ડુટીનો ભાગ સોજી આવે છે કેટલીક વખત નાગના કાપેલા ભાગ ઉપર માખીયો બેગીને ઇંડા મુકી જવાથી પણ નાલી પાકે છે, કે બાળકને નવ રાવતી વખતે ડુટીનો ભાગ ખસાખસ સાક ન થયો હોય તો ત્યાં

એકઠી થયેલી ચીકાશનો સડો થઈ જઈ કુંટી ગેગી જાય છે. માટે નાળછેદન કરવા પછી સાકસુક રાખવાની બરાબર કાળજી રાખવી. તથા કઠ (ઉપલેટ) ને તેલ તથા પાણીમાં ઉકાળી પાણી બની જાય એટલે બાકી રહેલું તેલ નાણી ઉપર સીંચવું. જે આ રીતે કઠનું તેલ સિદ્ધ કરવાનું ન બને તો પછી તલનું તેલ, ધુપેલતેલ, દાખનું તેલ કે એરંડીયું એ પૈકી ગમે તે તેલની આંગળી નાળનાં કાપેલા ભાગ ઉપર ચોપડવાથી તે રૂબરૂ જશે.

જે નાળને ઉના પાણીથી ઘોઈ સાફ કરીને હંમેશાં સાફ કરેલી ફલાલીનની ઘડવાળી તે ગરમ કરી ચાર પાંચ વાર સહેતો સહેતો ચેક કરવામાં આવે તો પણ નાળ જલદી રૂબરૂ જાય છે.

આ પ્રમાણે કાળજી ન રહી હોય ને નાળ પાકે તો પછી નીચેના ઉપાય કરવા.

(૧) હુળદર, લોદર, ઘઉંલા, અને જેઠીમઘ એ સમાન ભાગે લઈ તેને પાણીમાં છલું વાટી (કલ્ક કરી) તેલમાં કકડાવી તે તેલ કુંટી ઉપર ચોપડવાથી પાક મટે છે.

(૨) જે કુંટીમાં સોજ થઈ આવેલ હોય તો ગરમ પાણીનો ચેક કરવો.

(૩) કાળી માટીનો પીંડો લઈ તેને અગ્નિમાં તપાવીને લાંસચોળ યાય એટલે એક વાટકામાં દૂધ લઈ તેમાં તે લાલ પીંડો બોળી દેવો. પછી તે પીંડાને લુગડામાં રાખીને તે ગોટાવતી બાળકર્ન કુંટી ઉપર સહન યાય તેવો ગરમ ગરમ ચેક કરવો.

(૪) જે કુંટી પાકી હોય તો બકરીની લીંડીઓ બાળીને તેની ડોરી રાખ પાકેલા ભાગ ઉપર દાખવી.

(૫) પીપળો—પીપર કે વડ એ પૈકી કોઈપણ એક વૃક્ષની છાલને બાળી તેની રાખ પાકેલા ભાગ ઉપર દાખવી.

(૬) ઉપરની કોઈપણ વૃક્ષની છાલને પાણીમાં ઉકાળી, તે ઉકાળાથી ડુંટી ધોવી.

(૭) હીમજ પાણીમાં ઘસીને લેપ કરવો.

(૮) ડુંટી કુલીને દડો થઈ ગઈ હોય તો નાગરમોથ, કોળાના ખી, દેવદાર તથા ઇંદ્રજવ એ સર્વ સમભાગે લઈ પાણીમાં વાટીને લેપ કરવો.

મુચના—ડુંટીનો વ્યાધિ નજીવો ગણીને બેદરકાર રહેવું નહિ, પેટમાં વાયુ ન થાય તે માટે કાળજી રાખવી અને દસ્ત નિયમિત ન થાય તો એરડીયાની આગળ ચટાડવી

ગુદા પાક—

ગુદાપાક એટલે ગાંડો નીડળવાની જગ્યા પાકી આવેલ હોય તો—

(૧) રસવતી ચોપડવી અથવા રમવતી બાળીને તેની રાખ દાખવી.

(૨) પીપળાના છોડીયા બાળી તેની રાખ દાખવી

(૩) શખ, જેઠીમધ અને ગમવતી સમભાગે પાણીમાં વાટી લેપ કરવો.

(૪) નાર પડયુ હોય તો જો સુકાવી લોહી ચુમાવી લેવું પછી વડ, પીપર, પીપળો, ઉંબરો આદિ જે ગાંડને ક્ષીર નીકળે તેવા કોઈ એક ગાંડની છાલને ઉકાળી તેના પાણીથી ધોઈને તે ઉપર સુખડ, સારીવા અને શખ વાટીને તેનો લેપ કરવો અથવા એકલું જેઠીમધ વાટીને તેનો લેપ કરવો.

(૫) હરડાં બેડાં ને આંબાનાં ભુકો કરી દાખવો.

મેનો પાક—

(૧) બાળકનું મોં આવી ગયું હોય અને ગાડાનો કબજો હોય તો હરડેનો ઘસરકો મધ અથવા એરડીયું મેળવીને ચટાડવો.

(૨) પીંપળાની છાલ અને આંબાના પાન બારીક વાટીને તેની હુબદીમાં મધ મેળવીને આંગળીવટી મોંમાં લેપ કરવો. જેથી મોંની આંદી તથા ગરમી દૂર થશે.

(૩) બાળકની માતાને સારક દવા દેવી.

(૪) એલચીને બાળી મધ ગ્રાથે મોંમાં ચોપડવી.

(૫) બદામના મીઝને પાણી ભરાતા લીના ગોળાને તળીએ ધમી, તેની આંગળી મોંમાં ચોપડવી.

(૬) લાગ ગળતી હોય તો ઉપલચરી, કાળા તલ, લોદર અને જેઠીમધ સમભાગે લઈ તેનો ક્વાથ કરવો. આ ક્વાથના એથી પાંચ ટીપાં દિવસમાં ત્રણ વખત બાળકને આપવા તથા તેજ ક્વાથ તોલો એકથી અઢી બાળકની માતાને પાવો.

(૭) બાળકની માથે મરચુ વગેરે ગરમ પદાર્થો ખાવા નહિ.

(૮) હરડા, બેડાં ને આંબાના મધમાં કાલવી મોંમાં ચોપડવાં.

(૯) શુદ્ધ ટકલુ તેનાથી ચાર ગણા મધમાં કાલવી મોંમાં ચોપડવો.

(૧૦) જીવન (અથવા પ્રાસાવલેહ) ની આંગળી ચટાડવી.

ખુજલી (ચામડીના વિકારો)—

૧. બાળક મુતરેલી પથારી કે પોડીયામાં પડી રહેવાથી ચામડીને નુકશાન કરે છે તેથી ચરીર શુદ્ધિ માટે અગાઉ જાગ્રત્યું

છે, છતાં જો આજસ કે અજ્ઞાનતાથી બાળકને નહવરાવવામાં પ્રમાદ થઈ ગયો હોય ને તેને અંગે ખુજલી કે ચામડીનો વિકાર (શરીરે ચેળ, દાહ, કે લુખસ) થઈ આવે તો—

(૧) ધમાસાના ઉકાળાથી કે લીંબડાના પાન બાફીને તેના ગરમ પાણીથી બાળકને નહવરાવવું.

(૨) રસોડાના ધુમાડાની મેથ, હળદર, કપુરકાયલી, રાઈ તથા અંદરજવ સમભાગે લઈ તે બધું છાશમાં વાટી શરીરે લેપ કરવો.

જખમની દ્રોડલીયો—

બાળકને કાંઈ વાગી જવાથી જખમનો ચેપ આસપાસની ચામડી ઉપર ચોંટી જવાથી દ્રોડલીયો ઉપડે તો—

(૧) પટોળના પેલાનાં પાન અથવા મુળ, હરડાં, બેડા, આમળા, લીંબડાની અતર છાલ તથા આંબાહળદર સમભાગે લઈ તેનો ઠવાથ કરીને ૩ તોલાથી એક તોલા સુધી ઉમ્મરના પ્રમાણમા સવાર—સાજ પાવો.

(૨) ગરમ પાણીથી ચામડી સાફ કરી વેસેલાઈનનો મલમ ચોપડવો.

(૩) હળાવો હોય તો ગરમ પાણીનો શેક કરવો.

ઠાનના ચાર્કા—

બાળકને નહવરાવતા અને શરીર ઘસીને સાફ કરતાં ઠાન અને સાંધાના ભાગે સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ. કેટલીક વખત આવી સ્વચ્છતા ન સચવાવાયા અથવા ઠાનમાં પાણી કે મેલ ભરાઈ જવાથી ઠાનમાં ચાર્કા આવે છે. આવે પ્રસંગે—

- (૧) અધેડાનાં પાનને તેલમાં કકડાવીને ટીપું નાંખવું.
- (૨) મરવાનાં પાનને તેલમાં કકડાવીને ટીપું નાંખવું.
- (૩) તેલ બાળકનો પેશાબ સ્ત્રીલીને તેનું ટીપું નાંખવું,
- (૪) ગધારોવજ અને અલખાને તેલમાં કકડાવી ટીપું નાંખવું.

(૫) અશ્લીષુ એક રતી દાઇ તેને અરધાભાર તેલમાં કકડાવી તેનું એક ટીપું કાનમાં નાંખવું ને બીજુ કાનની આસપાસ ચોપડવું.

(૬) આકડાનું પાન તેલમાં કકડાવતા પાન બળી જાય ત્યારે એકરસ કરી તેનું ટીપું નાંખવું.

(૭) ટકળુને પાણીમાં પલાળી તે પાણીથી પીચકારીવડે કાન ધોવો.

દાંત કુટવા—

ધણું કરીને ધાવતા બાળકના દાંત કુટતી વખતે ઝાડા, તાવ, ખાસી, ઉલટી—આખો ઉઠવી તથા પાપણુનો રોગ થાય છે તથા ધણું કરીને બાળકનું આખું અંગ દુખવા માડે છે, આવે વખતે—

- (૧) દાંતના પેદા ચીરાવવા
- (૨) ચુનામાં મધ મેળવીને તે દાંતોની ઝડમાં ઘસવું.
- (૩) ધાવડીના કુલ, લીંડીપીપર તથા આમળા એ ત્રણેને પાણીમાં વાટીને તેનું ચૂર્ણ દાંતના પેદા ઉપર ઘસવું
- (૪) ધાવડીનું ચૂર્ણ મધ મેળવીને પેદા ઉપર ઘસવું .
- (૫) લીંડીપીપર તથા આમળાનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવીને ઘસવું.

(૬) માખણ પેઠાં ઉપર ઘસવું.

(૭) લીંબડાની ટીસી અને ધાણા પલાળીને કે વાટીને પાવા.

બાળકને દાંત કુટતી વખતે દીવસમાં દસબાર વાર ઝાડો થતો હોય તોપણ બંધ કરવાની કોશીય કરવી નહીં; પરંતુ જો ઝાડામાં મળનો ભાગ થોડો અને પાણીનો ભાગ વધારે જોવામાં આવે તો બંધ કરવા માટે નીચેના ઉપાયો કરવા જરૂર છે.

(૧) આશરે બે રતિ ચાક અથવા ધાપણુ (ચીરોડી)ની ભસ્મ દરેક વખત ઝાડો થયા પછી પાણી કે ધાવણુમાં ત્રણ ચાર વખત પાવાથી ઝાડો બંધાઈને કઠણ ઉતરશે.

(૨) પાશેર પાણી સમાય એવી એક શીશી લઈને તેમાં અરધી રતી કાસ્તીક નાખવો પછી તેમાં દશ ટીપાં નાઈટ્રીક એસીડ નાખવો. ત્યારપછી બાવળની છાલ પલાળેલું પાણી તોલા ચાર અને સાકરનું સરખત તોલા ચાર તેમાં નાંખીને શીશી ખૂબ હલાવીને શેળશેળ કરી એ તમામના બાર ભાગ કરી એકેક ભાગ ચાર ચાર કલાકને આતરે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવો. ઝાડો સાફ ઉતરવા માંડે એટલે વધારે આપવાની જરૂર નથી.

(૩) ઝાડાથી છોકરું નાકૌવત થઈ ગયું હોય તો ત્રણ ચાર ટીપાં દ્રાક્ષાસવ, થોડા ટાંઢા પાણીની સાથે કલાકે કલાકે પાવો.

રતવા—

બાળકની માતા અથવા પિતા પેંડી કોઈને પણ ગરમીનું દર્દ હોય તેથી અથવા બાળકને ગંદું રાખવાથી કે તેના દર્દોનો ચેપ લાગી જવાથી અથવા માતાના ખોરાકમાં કુપચ્ચ થવાથી બાળકને રતવા થઈ જાય છે. એટલે તેના શરીરે લાલ તલકાં કે ચાકાં થઈ જાય

છે અને તે ઘડી ઘડી એક ઠેકાણેથી મટી જઈ જીજે ઠેકાણે દેખાય છે. આ દર્દમાં સાથે તાવ પણ હોય છે. તેમાં—

(૧) શરીરે સોનાગેરનો ખરડ કરવો.

(૨) હરડાં બેડાં અને આમળાંનું ચૂર્ણ અકેક વાલ દિવસમાં ત્રણ વખત મધમાં ચટાડવું.

(૩) ખસખસના ફેસ અથવા જરા અપ્રીયુવાળું પાણી ઉકાળીને તેમાં ફલાલીનનું કપડું બોળી સહેતો ચેક કરવો.

(૪) રતાંજલી અને રતવેલીયો સાકર મેળવીને ખાવો.

(૫) મકુર રતિ એક દિવસમાં બે વખત મધમાં ચટાડવો.

(૬) હરડાં, બેડાં, આમળા અને લીંડીપીપર સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ ઘી તથા મધમાં ચટાડવું. આ ચોપધીથી બાળકને રતવા—ચાંદી કે વિરેદાટક હોય તો તેમાં પણ ફાયદો કરે છે.

(૭) ચાંદી હોય તો ત્રીફળાનું ચૂર્ણ મધમાં કાલવી ચાંદા ઉપર ચોપડવું.

(૮) ગાયનું માખણ ગરમ કરી તેમાં જંઢીમધનો શેરો તથા કાથાનું ચૂર્ણ સમભાગે નાળીને ઘુટી શરીર ઉપર ચોપડવાથી ચાંદા મટે છે.

(૯) ઘોડાના નખની રાખ, જીની સોપારીની રાખ, માલુસના હાડકાંની રાખ, લોખાનનાં ફૂલ, મોરચુચુની રાખ. આ સર્વ સરખા લઈ ધુપેલ તેલમાં મેળવી લેય કરવો. આથી ગમે તેવા રતવાના ચાંદા રૂઝાઈ જાય છે.

(૧૦) પાણીમાં હીરાકરી નાળી બાળકને નવરાવવું.

(૧૧) પેટ ચડેલું હોય તોજ (આંગળીથી પેટ વગાડીને

ખાત્રી કર્યા પછી) ટીચર ઓફ સ્ટીલન ત્રણ ત્રણ ટીપાં કલાકે કલાકે પાણીમાં પાવા.

(૧૨) લાલ ચાંદાં દેખાય તો તેનાં ઉપર અને તેની આસપાસ કૉસ્ટીકનું પાતળું પાણી લગાડવું. અને તેમ કરવાથી જે ભાગ કાળો થઈ જાય તેના ઉપર ખસખસના પોસને પાણીમાં ઉકાળી તેના બાફનો ગરમ કપડાથી શેક કરવો. ને પછી તે કાઢવાળા ભાગો ઉપર રૂનો પોલ મૂકીને પાટો બાંધી દેવો. કૉસ્ટીકનું પ્રવાહી બનતાં સુધી વરસાદના પાણીથી બનાવવું સાચું છે. ને તેનું માપ એક ઓંસ પાણીમાં પાંચ ઝેન કૉસ્ટીક એ પ્રમાણે રાખવું.

(૧૩) પેટ ચડ્યું હોય તો ઉપરના પ્રયોગો ઉપરાંત વરીયાળીના એકથી બે ટીપા ટરપીનનાં નાંખીને દેવાં.

(૧૪) પેટનો ચડાવો મોજો પડે એટલે હુંધમા ચુનાની આશ મેળવીને પાવું.

(૧૫) બાળક સુસ્ત થઈ જાય તો વરીયાલીના પાણીમાં પાંચ સાત ટીપાં દ્રાક્ષાસવ નાંખીને પાવું.

સુચના—આ દર્દ ચેપી છે. માટે રતવા થયેલા બાળકથી ખીન્ત બાળકોને દુર રાખવાં તથા બાળકની માને કોઠાની ગરમી મટે તેવી દવાઓ આપવી.

શીળસ—

હંડી અને પીતના પ્રકોપથી કે ઘચરકાના વિકારથી શરીરે ચળ આવે, જામઠાં દેખાય તેને શીળસ કહે છે. આવે વખતે—

(૧) કાળીજીરી ૩૧ ફે ભાર લઈ તેને એક તોલા પાણીમાં ઉકાળી પાવલીથી અરધાભાર પાણી રહે તે બાળકને પાઈ દેવું, ને તેની માતાને કાળીજીરીની ફાકી ૬ ભારથી ૬ ભાર ફકાવવી.

(૨) અ દામણાના મૂળ ઘમીને એક વાલ જેટલા પાવા

(૩) શ્રી પંખનુ મૂળ વાલ એક પાણીમા ઘમી તેમાં મરી

(તીખા) નો એક દાણો વાટીને એકત્ર કરી પાષ્ટ દેવુ

(૪) અડાયાની ઉની કોરી રાખ શરીર ચોળવી

(૫) અજમા અને ગોળ વાટી ખરડ કરવો

(૬) કુકડવેલનુ મૂળ ઘમીને તેનો ખન્ડ કરવો.

અછબડા —

બાળકને તાવ આવી શરીર ઉપર છુટા છુટા ધોળા-પીળા દાણા ભરાય તેને અછબડા કહે છે. આ દર્દ માટે કહેવાય છે કે 'અછબડા આવે ને જાય, અછબડાની મા ખીરને ચોળી ખાય.' એટલે આ દર્દ ભયવાળું મનાતું નથી. ને વગર ઉપચારે ત્રીજે દિવસે કરમાવા માટે છે માટે આમા ઉપચારે ઉપર ન જતા જરૂર લાગે તો દસ્ત સાફ આવે તેવી દવા આપવી, કે લીંબડાનું હીમ પાવું.

ઓરી —

આ દર્દ ગરમીનું છે. અને ઘણે ભાગે આવા દર્દથી કોષ ન નસીબદાર બાળક મુકત રહે છે ઓરી દેખાવા પહેલાં જોરથી તાવ આવે છે. આ પ્રસંગે ગરમીના ઉત્તરને બહાર કાઢવાથી શરીરમા ગરમીનું જોર ઠમી થઈ જાય છે માટે ઓરીના પગલા જણાય કે તુરત પ્રથમ દિવસે—

(૧) દૂધમા ગોળ મેળવીને પાવો.

(૨) દૂધ અને ખારેકનું ચૂર્ણ મેળવી આપવું.

(૩) બાળક ખાતું હોય તો તેને, અને ન ખાતું હોય તો

તેની માતાને ખોરાકમા બાજરાનો રોટલો, ગોળ, રીંગણા, ખારેક વગેરે ગરમ ખોરાક દેવો.

મુદ્દે શરીરમાંથી ગરમી ઉભરાવી નાખવાની જરૂર છે. કેમકે જો તેમાં બેદરકાર રહી ઠંડા ઉપચાર થઈ જાય તો ગરમી શરીરમાં સમાઈ રહેવાથી બાળકને હાંફે ઉપડે છે કે ઝાડા થઈ જાય છે અને ઓરી બગડી જઈ (દાણા કાળા પડી જઈ) દર્દનું જોર વધી પડે છે. માટે ઓરી પુરાં ઉભરાઈ જાય તે માટે ત્રણ દિવસ ગરમ ખાણું-પીણું આપવું તે સિવાય બીજી દવા આપવામાં આવતી નથી.

ચોથે દિવસે ઓરી નમાવ્યા પછી ઠંડા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે કરવા.

(૧) ધાણા, વરીયાળી, કરીયાતુ, ધરાળ અને લીંબડાની ટીસી સમભાગે લઈ રાત્રે માટીના ઠામમાં પલાળી સવારે પાવું. તેથી ઓરીમાં ઝાડા હશે તો ફાયદો થશે.

(૨) મોળું દહીં અને સાકર પાવાં.

(૩) દૂધમા ઘી નાખી ગરમ કરીને પાવું.

હાંફે—

ઉપરના દર્દમાં ઓરી બગડ્યાં હોય—સમાઈ ગયેલ હોય કે હાંફે ઉપડી હોય તો દર્દ લયમાં આવ્યું છે તેમ સમજી જઈને ત્રણ દિવસનો આગ્રહ ન રાખતાં તુર્ત ઠંડા ઉપાયો કરવા અથવા ખાસ કરીને હાંફે માટે નીચેનો જટીલ ઉપચાર કરવો—

એક વાલ મરી (તીળાં) તુળશીના પાન દશ તથા ઓરસીયે ઉતારેલું ચંદન વાલ એક લઈ તેને એકત્ર કરી પાવું. આ પ્રયોગ તેટલાજ વજનથી દિવસમાં ત્રણ વખત કરવો સારો છે.

પારધલો—

બાળક ધાવતું હોય તે દરમિયાન તેની માતાને ગર્ભ રહે તો તેથી ધાવણ દુષિત થઈ જાય છે. એટલે બાળકને તેવું ધાવણ પચા-

વવું આકરૂં પડે છે અને બાળકને ખાસી, ઉલટી, ઝાડા, અરૂચી, મંદાગ્નિ, પેટનું વધવું, શરીર સુકાઈ જવું વગેરે વ્યાધિ થઈ આવે છે અને હાથ પગ દોરડી ને પેટ ગાગરડી જેવું થઈ જાય છે આવે પ્રસંગે—

(૧) પાચન દવાઓ આપવી.

(૨) બાલામૃત, બાળઆતુરભદ્ર વગેરેનું સેવન કરાવવું.

(૩) બાળકનું શરીર સુકાવા માંડે અથવા દુર્બળ થતું જણાય તો આસોદ (અન્નગંધા) તોલા આઠને ખાંડી પાણીમા વાટીને તેમાં બશેર ગાયનું દુધ અને આઠ તોલા ઘી નાંખી તેને ઘીમાં તાપથી ઉકાળતા દૂધ-પાણી બળી જાય એટલે ઘીને ગળી લેવું. આ ઘી ૧ ભારથી ૩ ભાર વચના પ્રમાણમા સવાર-સાંજ પાવું.

(૪) વીદારીકંદ, ઘઉં તથા જવ એ સર્વનું સત્ત્વ ધીમાં શેકીને મધ તથા સાકર મેળવી બાળકને ચટાડવું. ને તે ઉપર દૂધ પાવું.

(૫) તીખાં, વાવડીંગ તથા સાકર સમભાગે લઈ તેને રા ઉકાળો અઠેક ચમચી દિવસમાં ત્રણ વખત પાવો.

(૬) મીઠું નાખીને ઉકાળેલા પાણીથી બચ્ચાને નવરાવવું.

મુખશુદ્ધિ—

મોંની શુદ્ધિ ઉપર લવિષ્યનું જીવન ઘડાય છે તે બરાબર ગોખી રાખવા જેવું છે. દાંત ઉગવા પછી ખોરાક લેતાં ગંદવાડ બરાઈ રહે, કે રાત્રીના શ્વાસોશ્વાસના ઝેરી રજકણો છવાઈ જવાથી છારી જામતી હોય તો મોટી ઉમરે દાંત કોણે છે. ને તેમાંથી પડ (પાસ) નીકળીને ચુંક સાથે પેટમાં જાય છે તે બહુ નુકશાન કરે છે. માટે બાળકને દાંતણુ મીઠું, મેથ, કોલસો વિગેરે ધસીને મોં સ્વચ્છ રાખવાની ટેવ પાડવી.

આંખો—

અત્યારે આંખોના ખીલની ફરીયાદ સામાન્ય થઈ પડી છે. તે નાનપણથી આંખ માટે રખાતી બેદરકારી, ગરમ ખાણાં-પીણાં, ઉબ્બગરા વગેરે દોષોને આભારી છે. માટે જો તેવા દોષોથી બચાય અને બાળકને ઘીના દીવાની સગથી તાજ પાડેલી મેશની આંગળી આંજતા રહેવાય તો આંખો તેજસ્વી ને નિરોગી રહે છે.

બાળકનો ખોરાક—

બાળકને જન્મ સમયે દાંત હોતા નથી, તે બતાવે છે કે તેની હોજરી હજી દાંતે ચાવીને લેવા જેવો ખોરાક પચાવવાને લાયક નથી. એટલે તેને દૂધ ઉપર રાખવાની જરૂર છે. એટલું જ નહિ પણ કુદરતે બાલકના જન્મ સાથેજ માતાને દૂધનો પ્રવાહ છોડવાની કૃપા કરીને એ પણ કહી દીધું છે કે, જે બાળકનો ઢેહ-પીંડ જે ગર્ભાશયના પરમાણુઓથી ઘડાય છે તે પીંડને અનુકુળ પચે તેવું દૂધ તેજ ગર્ભ ધરનાર માતા પાસેથી જ મળી શકે છે.

આ સર્વ કુદરતી સ કેત માટે બારીકાઈથી વિચાર કરવામાં આવે તો બાળકને જ્યાંસુધી સ પૂર્ણ દાંત કુટી ન નીકળે ત્યાંસુધી તેને ધાવણ ઉપરજ રાખવું જોઈયે.

કેટલીક માતાઓ આ વાત ભુલી જઈને બાળક ઉપર હેત આવી જતું હોય તેમ પેડાની કણી કે ગાંઠીયાનો ભુકો કે બદામ વગેરે પોતાને ભાવતી ચીજો બાળકને પણ બહાલી લાગશે તેમ માની ચડાડવા માટે છે. જેને પરીણામે બાળકની હોજરી ઉપર ભાર વધી જઈ ઉલટું તે અધકચરું થઈ જાય છે માટે બાળકને જે દાંત આવ્યા પછીજ સાબુચોખાની કાંજથી ખોરાકની શરૂઆત કરવી

અને દાઢ તરફના ચાર દાંત સિવાય ઝડળાના બધા દાંત આવે ત્યાં-
સુધી ધાવણ છોડાવવું નહિ. ધાવણ છોડતાં બાળક બહુ કાયર અને
નરમ થઈ જાય છે. માટે સાબુ ચોખાની કાંજી, પછી દુધ-ભાત,
દાળ-ભાત, ખીચડી, શેકેલા મમરા વગેરે સાદો ખોરાક આપવો.
અને તે પણ કાચો કે પાણીછલો ન રહે કે દાંજી ગયેલો અથવા વાશી
ન હોય તે માટે ખાસ કાળજી રાખવી. મુદ્દે બાળકને ખૂબ ચડેલું-
મીઝેલું અને તાણું ખાણું વધુમાં વધુ દીવસ-રાત મળી ત્રણ વખત
આપવું. ક્ષણક્ષણાદિ ને મીઠાશ ઓછી દેવી. કેમકે જો બાળકને
ખોરાકે ચડાવવામા કાળજી નહિ રહે કે ખાઉકણ કરવામાં આવશે
તો બાળકના હાથ-પગ દોરડી ને પેટ ગાગરડી જેવા થઈ જશે.

પશ્ચિમનું બાળરક્ષણ—

પશ્ચિમ દેશ એક વખત જંગલી હતો. ત્યાં અત્યારે બાળકોના
ઉછેર તથા રક્ષણ માટે અનેક સુવાવડખાનાઓ, દવાખાનાઓ અને
શિક્ષણગૃહો નજરે પડે છે. આ બધી મોટા ખર્ચની વાત જવા દ
છએ તોપણ ત્યાં દરેક ઘરમા સ્ત્રીઓ પોતાની જાતિ દેખરેખ નીચે
બાળકને કેમ ઉછેરે છે તે માટે ખ્રમેન્સથી એક ગુજરાતી બહેને
જાહેરપત્રમાં જણાવ્યું છે કે—

“ છોકરાં ઉછેરવામા અહીંની સ્ત્રીઓ ધર્મીજ પ્રવીણ છે
તેના ખોરાક પાછળ ખૂબ ધ્યાન આપે છે. અને નિયમિતતામાં
જાણે શુવતું ઘડીયાળ હોય તેવી રીતે વર્તે છે. નાનપણથી છોક
રાંઓ તન-મનને નિરાંતી રાખે તેવી ટેવો પાડનાં બહુ કાળજીથી
શીખવે છે. નિયમસરજ ન્હાવું, ખાવું, શીખવું, કરવું, રમવું,
ગુવું જોઈએ. ગમે તેવી ટાઢ હોય તોપણ માતા બાળકને નવરાવે,
ઉમર પ્રમાણે ચઢતો ખોરાક આપે, નિયમ પ્રમાણે જ મળતું હોય

તેનાથી બીજી છોકરું માગી જ ન શકે-માગે તો તેને મળેજ નહિ. નોકરાણી હોય તો તેની સાથે બહાર ફરવા ન મોકલતાં પોતેજ ઘરનો ધણી એકવાગ્યે જમીને જાય ત્યાર પછી કામ પરવારી બપોરે છોકરાંઓને લઈ ફરવા નીકળે. વખત પ્રમાણે સુવાનું કહે એટલે છોકરાંએ સુઈ જવું જોઈએ. પરીણામે અહીંના છોકરાઓ આનંદી અને બહુ સશક્ત હોય છે. દુબળાં અને રોગી દોષ જવડેજ નજરે પડે છે. ગરીબ છોકરાંઓ પણ તંદુરસ્તીભર્યાં જ હોય છે.

પ્રકીર્ણ—

બાળરક્ષણનો વિષય એવો છે કે તે માટે જેટલું લખીયે તેટલું ઓછુંજ ગણાય હાલમા વધી પડેલા અપચ્ચ બાળા-પીણા, મોજ-શોખ, રખડપટ્ટી, અનિયમીતપણું, ઉન્નતગરા, અતિશ્રમ અને અણધટતાં વર્તનાથી માળાપનાં જીવન એવાં તો અવ્યવસ્થિત થઈ ગયા છે કે તેની અસર બાળકના જીવન ઉપર ક્યારે કેવી થશે, અને તેના પરિણામે તે બુલની સજા કેવું રૂપ લેશે તે કલ્પના કરવી મુશ્કેલ છે મુદ્દે જે સતતિનું મુખ સાચવવું હોય, બાળકના આયુષ્યને દીર્ઘાયુ બનાવવું હોય અને તેને હમેશાં તંદુરસ્ત જોવું હોય તો ઉપરની બામીચોથી માતાએ તો જરૂર બચી જવું જ જોઈયે.

ખામ કરીને ચોકખી અને ખુડલી હવા, સ્વચ્છ પાણી અને સાદા ખોરાક ઉપર તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર છે. આટલું છતાં તે ખુડલી હવા શરદી કરે નહિ તે પણ ધ્યાન રાખવાનું છે. બાળકને રાત્રે તદ્દન ખુડલું સુવરાવી રાખવાથી પાછલી રાતની ઠંડી કફને નોતરી દે છે. માટે બાળકને ઢાંચુરવું જોઈયે. પણ તેમ કરતાં તેના ઉપર લુગડાનો ઢગલો લાદીને ગુંજાઈ ન જાય તે પણ કાળજી રાખવાની છે. બાળકને વરમાદનો લેજ કે શિયાળાની ઠંડી માઠી

અનર ન હરે માટે આવે વળતે જહાર ન દેશવતા ગરમાવો રહે
તેવી ફલાલીનનુ જખલુ અને માથે જોચકુ જાધી રાખવુ
જરૂરી છે

શીળી—નાના જાગકને જીજા દર્દોની પેઠે શીળીનો ભય
પણ રહે છે માટે તેને શીયાગામા શીળી ડહાવી વેવા

અશીષુ—ઘણી માતાઓ જાગકને ઉઘાડી રાખવાને અશીષુ
(કસુભો) આપવાની ટેવ પાડે છે આવી માતાઓનો હેતુ રક્ત
તેના કામકાજ—આરામ કે મનુરીમા જાગક ન નડે તે હોય છે પણ
તેમા જાગકની આરોગ્યતાને મોટું નુકશાન થાય છે ઇગ્લાડમા કે
પુડખરીયે જાગકોના મરણના કારણો શોધતા જણાવ્યુ છે કે—“મા
તાનુ ધાવણુ ધાવનારા કરતા જીજા દુધથી ઉછરનારા જાગકો આર
ગણુ વધારે મરે છે મનુરી કરવા જનાર સ્ત્રીઓના જાગકો સે કહે
ચાલીશ ટકા વધારે મરે છે કારણ કે તેના જાગકોને નિયમીત
ધાવણુ મળી શકતુ નથી, ગરીબાઈને અંગે મળતા ધાવણુમા પૌષ્ટિક
તત્વ કમી હોય છે તથા જાગકને અશીષીયુ કરવાથી તેના અવ
યવો શીથીલ થઈ જાય છે ” માટે આવી સામાન્ય સૂચનાઓ ધ્યા
નમા રાખવી કે જેથી લાવી પ્રભ (સતતી) નીરોગી અને જમવાન
ઉછેરી શકાય પ્રતિશમ

